Как сделать идеальную глазунью, почему молоко белое, зачем мыть икру, опасны ли помидоры, какого цвета апельсины, что такое мясо, чем пахнет жасминовый рис, для кого растут сорняки, как готовить шкварки, надо ли разминать лимон и вообще — как есть?

Иван Шишкин

Жареные факты

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

«Жареные факты» — третья книга Ивана Шишкина, одного из основателей и идеолога кухни московского ресторана Delicatessen, отмеченного гидом «Мишлен». Перед вами экстракт поварской мудрости и остроумия в 137 ответах на вопросы о том как, что и зачем мы едим. Почему в южных странах апельсины не оранжевые, а зеленые, какие курицы летают самолетами, почему с помощью киви легче всего замариновать мясо, можно ли есть медуз и чем опасна ваниль? Вы также найдете здесь два десятка рецептов — от печенья из подсолнечника до черных шотландских яиц — и несчетное количество ценных советов и идей, способных изменить ваш взгляд на приготовление пищи. «Жареные факты» наследуют от предыдущей книги Шишкина, «Под фартуком», не только аптекарскую точность и тонкий юмор, но и команду: редактором выступил Роман Лошманов, автор блога «Вечерний Лошманов», а иллюстрации сделал совладелец Delicatessen Евгений Самолетов, чьи рисунки на бирдекелях стали визитной карточкой места и удостоились издания отдельной книгой.

- Иван Шишкин
  - Предисловие
  - Дела
    - 1. Как есть?
    - 2. Как сделать идеальную глазунью?
    - 3. Как сделать совсем идеальную глазунью?
    - 4. Как лучше хранить пищевую пленку?
    - 5. Как снять жир с бульона?
    - 6. Как взвешивать без весов?
    - 7. Зачем просеивать муку?
    - 8. Как хранить дрожжи?
    - 9. Что мыть, а что не мыть?
    - 10. Как мыть икру?
    - 11. Есть ли идеальный способ готовить песто?
    - 12. Как сделать манную кашу без комков?
    - 13. Как правильно варить пасту?
    - 14. Как готовить шкварки?
    - 15. Как надо резать мясо — вдоль или поперек?
    - 16. Как сделать имбирное молочное желе?
    - 17. Как сделать желе с ананасом?
    - 18. Можно ли съесть ананас без ножа?
    - 19. Как сделать соковыжималку из стакана?
    - 20. Есть ли смысл разминать лимон?

- 21. Имбирное пиво — это пиво?
- Плоды
  - 22. Какие бывают плоды?[1]
  - 23. Что такое спелое и что такое неспелое?
  - 24. Зачем нам неспелые специи?
  - 25. Какие бананы — спелые?
  - 26. Как быть с неспелыми бананами?
  - 27. Чем пахнут бананы?
  - 28. А чем пахнет черная смородина?
  - 29. Чем опасны зеленые лаймы?
  - 30. Какого цвета апельсин?
  - 31. Что такое бергамот?
  - 32. Что называется сочным, а на самом деле сухое?
  - 33. Что за ягода — авокадо?
  - 34. Какое авокадо спелое?
  - 35. Чем опасно авокадо?
  - 36. Что такое ягода-ягода?
  - 37. Как хранить яблоки?
  - 38. Как появились яблоки «гренни смит»?
  - 39. Яблоки — фрукты или овощи?
  - 40. Почему яблоки коричневеют?
  - 41. Как правильно называются грибы вешенки?
  - 42. Какие грибы выращивают ради ножки, а не шляпки?
  - 43. Какая польза от свинушек?
  - 44. Чем отличаются имбирь сырой и приготовленный?
  - 45. Есть ли съедобные орхидеи?
  - 46. Чем опасна ваниль?
  - 47. Какой была доколумбова ваниль?
  - 48. Опасны ли помидоры?
  - 49. Откуда появилась кенийская фасоль?
  - 50. Что такое зеленая пшеница?
  - 51. Чем пахнет жасминовый рис?
  - 52. Чай с рисом или рис с чаем?
  - 53. Откуда берутся тыквенные семечки?
  - 54. Как правильно: цветная капуста или цветочная?
  - 55. Для кого растут сорняки?
  - 56. Что общего между лопухом и латуком?
  - 57. Почему подсолнечник — подсолнечник?
  - 58. Почему бывают оливки с начинками, но не бывают маслины?

- 59. Из чего выжимают оливковое масло?
- 60. Чем прекрасно красное пальмовое масло?

○ Тела
- 61. Что такое мясо?
- 62. Почему мясо красное? Ну, или белое
- 63. Почему колбаса розовая?
- 64. Можно ли купить парное мясо?
- 65. Что такое мягкое мясо?
- 66. Как механически размягчить мясо?
- 67. Как размягчить мясо по-хитрому?
- 68. Почему киви и имбирь размягчают мясо?
- 69. Что связывает коллаген и желатин?
- 70. Почему кишки надо есть?
- 71. Фуа-гра — хорошо это или плохо?
- 72. Что такое гуманное умерщвление?
- 73. Как гуманно умертвить рыбу?
- 74. Что такое гуманное отношение к ракообразным?
- 75. Почему все вареные раки красные?
- 76. Какая разница между морскими уточками и морскими гусями?
- 77. Каковы на вкус устрицы?
- 78. Чем пахнет рыба?
- 79. Как готовить дикобраза?
- 80. Можно ли есть питонов?
- 81. Почему сардельки так называются?
- 82. Кстати, а что такое сардины?
- 83. Трансглютаминаза — это вообще что?
- 84. Что такое «самолетная курица»?

○ Труды
- 85. Что такое объем?
- 86. Бывает ли бездрожжевой хлеб?
- 87. Ну а на самом деле, бывает ли бездрожжевой хлеб?
- 88. Что такое черный хлеб?
- 89. Бывает ли паста на закваске?
- 90. Что такое баба?
- 91. Что такое сухари панко?
- 92. А что с глютеном?
- 93. Кто такие фабофилы?
- 94. Зачем птицы в пирогах?
- 95. Что лучше, манная каша или лжеманная каша?
- 96. Что такое бланманже?

- 97. Откуда каша?
- 98. В чем главная польза гранолы?
- 99. Из чего состоит «Нутелла»?
- 100. Что такое реакция Майяра и при чем тут Браунинг?
- 101. Почему черный чеснок черный?
- 102. Можно ли привыкнуть к острому?
- 103. Почему не всегда можно привыкнуть к острому?
- 104. Почему от лука плачут?
- 105. Специи — драгоценность или маскировка?
- 106. Почему розовая соль розовая?
- 107. Стоит ли есть медуз?
- 108. Какая еда самая твердая в мире?
- 109. Почему вареники называются варениками?
- 110. Как блюдо из картошки разделяет Швейцарию?
- 111. Сублимация — хорошо или плохо?
- 112. Что будет с продуктами, если поместить их в центр Земли?
- 113. Почему молоко белое?
- 114. Какое бывает сливочное масло?
- 115. Чем пахнет масло?
- 116. Откуда на полках магазинов обезжиренное молоко?
- 117. Отчего в сыре дыры?
- 118. Чем полезны клещи?
- 119. Чем хрустит пармезан?
- 120. Каким должен быть настоящий овечий сыр?
- 121. Чем отличается творог от рикотты?
- 122. Сколько жира в одном яйце?
- 123. Все ли яйца птиц съедобны?
- 124. Можно ли яйца из магазина есть вегетарианцам?
- 125. Почему яйца с эмбрионами — это не страшно?
- 126. Почему желток желтый или оранжевый?
- 127. Что сказать о взбитых белках?
- 128. Что такое гороховое безе?
- 129. Сколько лет тысячелетнему яйцу?
- 130. Сколько кофеина в чашке кофе?
- 131. Отчего появляется горечь в кофе?
- 132. Есть ли в хлорогеновой кислоте хлорка?
- 133. Какого цвета «Красный бархат»?

        - 134. Птичье молоко — молоко каких птиц?
        - 135. Какой вкус набивает оскомину?
        - 136. Какой бывает майонез?
        - 137. Что такое майофобия?
    - Наша каша — у вас в голове!
- notes
    - 1

Иван Шишкин
Жареные факты

Предисловие

Химик, фотограф и путешественник заходит в бар. Слышит чей-то разговор, кивает, подходит поближе, выжидает с нетерпением минуту-другую, потом не выдерживает и аккуратно внедряется в беседу:

— Кстати, — говорит, — вот заказали вы сейчас бурбон. А вы знаете, какая связь между этим волшебным напитком с нотами карамели, меда, табака и специй с бурбонской ванилью, о которой вы наверняка слышали? Нет, не слышали? Э-э-э… ну это ваниль высокого качества, которая происходит с тропического острова Реюньон, где, собственно, ее научились искусственно опылять, а значит — получать большой урожай за пределами Мексики, где ваниль опыляют особые пчелы. На острове Реюньон таких пчел нет, а местные не умеют. В 1841 году, когда случилось это открытие, остров назывался Иль-де-Бурбон, в честь последней французской королевской фамилии. Переименовали остров буквально семью годами позже, но за чудесной ванилью уже закрепилось название бурбонская. Так вот, а бурбон, который у вас сейчас в рюмке, называется в честь округа Бурбон, некогда части штата Вирджиния, а позже — Кентукки, где до сих пор и производят львиную долю этого американского кукурузного виски. При этом в территориальном образовании, которое называется округ Бурбон в наши дни, виски практически не производят, а до 2014 года не делали совсем аж со времен сухого закона. Короче говоря, округ Бурбон в свое время был назван в честь той же самой королевской династии, а конкретно Людовика XVI, в знак признательности американцев за поддержку от Франции в Войне за независимость. Король кончил плохо, ему отрубили голову, но название осталось. Ну, давайте я с вами выпью.

Этот человек в баре — я. Все началось еще в детском садике. Я научился читать аномально рано и брал из дома книжки, чтобы не скучать. Однажды воспитательница посадила деток на стульчики и попросила меня почитать вслух, надеясь, видимо, что я займу их на полчаса, а она выдохнет и перегруппируется. Но кое-что пошло не так. У меня была с собой книга Игоря Акимушкина «Следы невиданных зверей». На рассказе о драконе с острова Комодо часть нашей группы заплакала, а мои чтения закончились. Но мне очень понравилось нести людям знания, хоть в те дни у меня для этого не было ни особых возможностей, ни особых, собственно, знаний.

В школе я всегда учил стихотворения перед занятиями на

переменке. Мне казалось, это так просто — что-то запомнить. Что это так здорово — читать и рассказывать. Я выходил к доске и исполнял, мне нравилось. После школы моя карьера была запутанной, богатой на события, и к тридцати годам окончательно сформировалась моя способность, она же мой главный недостаток — рассказывать разные «любопытные вещи». Я занимался химией, подрабатывал пиротехником, гнал самогон и пытался выращивать в городской квартире тропические плоды. У меня в любом деле появлялись младшие коллеги, своего рода ученики. Я сначала разбирался в любом производственном вопросе сам, а затем подробно докладывал товарищам. Главное было — вовремя остановиться и рассказать только нужное, а вот с этим были проблемы.

С 2004 года я работаю в ресторане. Сначала это было развлечение, затем — призрачный план на жизнь, и теперь — вся моя жизнь. Я попал на кухню неопытным энтузиастом, но через полгода уже мог — внимание — рассказывать, как там все устроено. Я быстро учусь и хорошо схватываю. А еще я много, очень много читаю. Я очень лоялен своей профессии и раз уж я решил, что я шеф-повар, то считаю, что мое развитие — это обязательство, которое я на себя взял, войдя в эту индустрию. Жадность до знаний — это не только набор данных, но и поиск вглубь, попытка обязательно понять, откуда все берется, почему надо так, а не иначе. Сегодня доступно огромное количество информации — знай копай.

Я посчитал. Мне повезло лично учить около двухсот человек, и большая часть из них все еще в профессии. Благодаря им я получил шанс изучить множество неочевидных вопросов и найти к ним ответы. Главное, опять же, вовремя остановиться. В мои задачи не входит испугать слушателя на лекции или читателя книги терминами, замучить формулами. Мне хотелось бы создать впечатление, поделиться удивительными совпадениями, связать, казалось бы, совершенно отдельные события и явления. Мне хотелось бы, чтобы люди, повара или просто неравнодушные, вспомнили счастье узнавания нового и стали бы рассказывать «интересные вещи» друг другу. Тысячи фактов о нашем деле, они возникают из воздуха, воды или земли — чистая магия, — нанизываются друг на друга, бесконечно тянут один одного. Мне это так интересно, что я просто не могу усидеть молча. Вы меня не спрашивали, но я вам все равно расскажу.

Дела

1. Как есть?

Маленькими порциями есть вкуснее. Мы теряем интерес к однообразной еде, причем даже в рамках одного обеда. Поэтому я редко заказываю стейк. Ешь его и ешь, а он все — мясо и мясо. То есть блюдо остается вкусным и качественным, но в какой-то момент делается менее желанным. Можно сказать, надоедает. Это принято называть сенсорно-специфическим насыщением. У разных людей притупление ощущений от пищи происходит с разной интенсивностью, и чем дольше оно не наступает, тем, как правило, большее удовольствие от любой еды получает индивидуум. Есть свидетельства, что тем выше вероятность, что он будет иметь избыточный вес, ведь очевидно, что этот человек будет иметь склонность больше есть.

Небольшие порции позволяют сохранить аппетит во время долгой дегустации. Каждое новое блюдо на столе по-прежнему будет вызывать интерес, даже когда голод уже давно отступил. На этом основан принцип сет-меню в приличных ресторанах, когда на столе друг за другом появляются новые блюда, иногда десятки. Классика: маленькие порции на больших тарелках. Именно поэтому корейские закуски панчан так освежают впечатление от обеда и именно поэтому люди гораздо больше съедают за шведским столом, чем у полевой кухни.

При этом гораздо вкуснее есть руками. Столовые приборы создают дистанцию между нами и едой. Подушечки пальцев — суперчувствительный орган осязания, они чувствуют и различают минимальные нюансы температуры и фактуры. Исключение осязания из процесса еды обедняет наши ощущения, так что, use your fingers, не стесняйтесь. Но не забывайте важное правило: набирая еду пальцами, держите локоть выше кисти и ешьте над тарелкой, иначе все соки стекут по руке и закапают колени.

Еще немного о том, как есть: «Можно ли съесть ананас без ножа?», и что есть: «Почему кишки надо есть?», «Стоит ли есть медуз?»

2. Как сделать идеальную глазунью?

Добавить яйцо — идеальный способ обогатить самое простое блюдо: салат, бутерброд, стейк или даже кашу. Яйца пашот пользуются тотальной популярностью, однако я считаю, что это несколько претенциозный и переоцененный способ их приготовления. Нет ничего лучше честной, полноценной и надежной глазуньи. В ней есть все: оформленный белок без намека на студенистость, жидкий, но горячий желток, вкус, аромат и — что важно — сливочное масло, ведь именно на сливочном масле следует жарить яйца. Глазунья никогда не оставляет «мокрое» впечатление и не имеет, упаси бог, злого отзвука уксуса. В неопытных руках или при спешке удовольствие может испортить только пережаренный, жесткий краешек белка. Чтобы этого избежать, я прошу поваров добавлять в сковороду чайную ложку кипятка на одно яйцо — сразу после того как оно легло на сковороду на слегка вспененное сливочное масло. Кипящая вода остужает содержимое сковороды до 100 градусов. Поэтому яичница не подгорает и не пересыхает, а к моменту готовности вода полностью выкипит. Главное — не накрывать крышкой, иначе желток подварится, подернется белесой пленкой, и вид будет не тот. А если вместе с водой подлить соевый соус, тоже чайную ложку, — это просто изменит жизнь к лучшему навсегда.

Еще о том, как готовить яйца: «Рис с яйцом, тамаго какэ гохан, TKG», «Черное шотландское яйцо», и как с помощью воды ограничить температуру «Как готовить шкварки?»

3. Как сделать совсем идеальную глазунью?

Но если вы не боитесь перемен, сделайте еще один шаг. Ведь настоящая-настоящая идеальная глазунья — та, что готовится на сковороде с добавлением трех-четырех ложек жирных сливок. Процесс происходит таким же образом, как описано выше. Вода выкипает, что поддерживает температуру системы в умеренном диапазоне. Но когда испарение влаги заканчивается, вместо сливок остается лишь молочный жир и белые хлопья — в основном молочный сахар и белок, которые успевают слегка обжариться. Ровно так же, как и при нагревании сливочного масла. Яичница мало того что успевает равномерно и бережно приготовиться, так еще и приобретает чудесный дополнительный аромат орехов и карамели. Пока никто не жаловался.

Берите только сливки не из пакета, а с рынка, свежие, настоящие. Не пытайтесь, а лучше просто никогда не покупайте так называемые «кондитерские сливки», которые представляют собой частично или полностью эмульсию растительного масла.

Даже натуральные пакетированные жирные сливки в качестве стабилизаторов часто содержат камеди, загустители. Сливки такой консистенции сильно пенятся, и фокус не удастся. Кстати, эта техника универсальна. Иногда я готовлю в сливках большие стейки и даже фрукты, чтобы подать с французским тостом.

Еще о том, как белки и сахара «обжариваются» «Чем пахнет масло?»

4. Как лучше хранить пищевую пленку?

Тонкая пищевая пленка прилипает, тянется и запутывается. Существенно облегчить эту боль можно, если хранить ее в холодильнике. От низкой температуры пленка становится немного жестче и легко разматывается с бобины. При этом при комнатной температуре она успеет быстро нагреться и вернуть свою эластичность, что обеспечивает оптимальное облегание продукта. Жаль, что почти никто так не делает.

5. Как снять жир с бульона?

Мой первый опыт на кухне — 1989 год, на картошке: тогда практиковались выезды студентов и преподавателей на сбор урожая. Это была традиционная трудовая повинность работников умственного труда, своего рода налог на образование. В то время как основные массы ученых месили грязь и выбирали клубни из борозды, я, еще школьник из химического класса, был зачислен в кухонную бригаду. Столовая пионерского лагеря оказалась настоящим производством. Суп на 500 человек варился из обрези и костей в огромных котлах, и бульон на треть состоял из жира. Его удаляли с помощью перевернутой воронки диаметром ровно как котел, с краном на носике. Жир сливали в отдельный бак, а потом добавляли в кашу. Работники, сплошь призеры олимпиад по химии, сетовали на то, что осенью недостаточно холодно, чтобы жир в кастрюлях, выставленных на улицу, застыл сам.

Годы спустя я вычитал о способе снимать жир с бульона бумажным полотенцем. Это изменило мою жизнь. Надо просто плашмя положить на слой жира салфетку, дать пропитаться и выбросить ее в ведро; повторять, пока весь жир не будет удален. Беспроигрышная стратегия: долго, дорого, весь жир в помойке, но в итоге эффективно. Но самый впечатляющий способ я освоил недавно — в ресторане, где имеешь дело с большими объемами, это очень удобно. Надо наморозить в пластиковых боксах лед порциями примерно по 1 кг, а затем просто поводить таким айсбергом, будто утюгом, по поверхности бульона — лучше, если не очень горячего. Лед температурой минус 18 градусов даже не успеет растаять, только будет потрескивать в руке, а жир немедленно застынет и налипнет на морозную глыбу. Дело сделано. А жир можно собрать и пустить в дело.

Как сварить бульон в скороварке: «Вкусный куриный рис», и еще о жире «Куриный смалец»

6. Как взвешивать без весов?

Часто спрашивают: «Как взвесить очень малое количество вещества, пользуясь бытовыми весами?» Ответ прост: нужно увеличить взвешиваемую массу. Например, по какой-то причине пачка дрожжей, продающихся в бытовых супермаркетах, весит 11 граммов. Очень иррациональная масса, ее сложно поделить, да и вообще, это простое число, которое делится нацело только на себя или на единицу. Но если к 11 граммам дрожжей из пакетика добавить 100 граммов муки, получить 111 граммов и отделить 10 граммов от этой смеси на самых простых весах, мы получим смесь дрожжей и муки, в которой будет содержаться один грамм дрожжей с достаточной точностью. Это действие позволяет нам дозировать малые количества.

Я люблю протоколировать свои действия и, когда провожу эксперименты с тестом, делаю небольшие замесы, пытаясь найти точную пропорцию дрожжей к муке в зависимости от, например, температуры.

Например, мне пришлось отмерять 0,7 грамма. Почему именно 0,7? Просто это — неочевидное число. Многие современные техники выпечки хлеба долгого брожения требуют очень малого количества дрожжей. Иногда они содержат совсем условное их количество, например 1–2 грамма на килограмм муки, при том что в зависимости от температуры или качества дрожжей можно это количество либо чуть увеличить, либо, скорее, чуть уменьшить. И для того чтобы как-то дозировать их и добавлять не на глазок, а точно, можно предпринять такие шаманские действия и получить довольно точное количество.

Итак, простые арифметические действия. Достаточно отделить 7 граммов смеси муки и дрожжей, чтобы с высокой точностью получить 0,7 граммов дрожжей в отмеренном количестве. Муку из смеси следует просто учесть и вычесть из требуемой по рецепту. Оставшуюся смесь муки с дрожжами надо положить в морозильник и использовать в следующий раз.

Есть еще один момент. Многие весы, особенно те, которые используются на профессиональных кухнях, часто имеют шаг взвешивания 2 грамма. Но это не станет непреодолимым препятствием: надо отвесить 8 граммов и отделить ложечкой из чашки на весах такое количество смеси, чтобы получилось 6 граммов. Те 2 грамма, которые мы отделили, поделить пополам, высыпав на сгиб листа бумаги, и добавить половину обратно в чашку. Получим искомые 7 граммов с 0,7 граммами дрожжей в миске.

Также просто вспомнить последовательное деление, то есть, высыпав 11 граммов дрожжей на согнутый лист бумаги, можно распределить их равномерно по сгибу и разделить это количество пополам. Последовательное деление 11 граммов приводит сначала к 5,5 граммам, потом — к 2,75 и затем — к 1,375. Последний шаг — поделить оставшееся число пополам и получить почти те же самые 0,7 граммов.

Главное — не вспомнить Святую Троицу и не помножить все на три.

Еще о том, как простая математика работает на кухне: «Что такое объем?»

7. Зачем просеивать муку?

Когда я проводил тестирование поваров и обычных людей, интересующихся кулинарией, шестеро из десяти отвечали на этот вопрос так: чтобы насытить кислородом. Еще примерно двое оставляли этот вопрос без ответа, очевидно, почуяв подвох.

На самом деле единственная цель — удалить посторонние включения и слежавшиеся фрагменты муки или других компонентов смеси: крахмала, иногда сахара, всевозможных добавок и улучшителей, порошка какао.

Необходимость просеивать муку происходит с тех пор, когда мельницы были устроены не чета современным мукомольным производствам — зерно смалывалось на больших каменных жерновах, которые буквально терлись друг о друга. Мелкие отщепы могли случайно попадать в муку, особенно цельнозерновую крупного помола. Но и сегодня, несмотря на то что на заводах просеивание происходит несколько раз через сита разных калибров, в пекарнях муку просеивают — для безопасности людей и механизмов. Кстати, в пекарнях под просеивание должно быть выделено обособленное помещение высокой степени огне- и взрывозащиты с вентиляцией и системой пожаротушения. Взвесь муки в воздухе может быть взрывоопасна.

Просеивание мало что дает для повышения концентрации кислорода. Во-первых, воздух в мешке с мукой и вне его содержит одинаковое количество кислорода — 20,9 % по объему. А во-вторых, даже если это воображаемое насыщение муки кислородом и произойдет, оно, увы, ничего не даст. Ведь в следующее мгновение к муке будет добавлена жидкость, которая полностью вытеснит кислород и любой другой газ — в этом суть смачивания муки и формирования теста.

А вот позже, в процессе интенсивного машинного замеса, когда воздух захватывается в массу благодаря работе тестомеса, кислород может сыграть существенную роль в формировании структуры теста и развитии дрожжей. Но предварительное просеивание к этому не имеет никакого отношения.

Несмотря на доступность весов, до сих пор многие рецепты в кулинарных книжках дают инструкции мерами объема, а не массы, и вот в этом случае просеивание может драматично сказаться на результате, ведь пышно насыпанная мука в стакане может весить заметно меньше, и тесто получится жидким. Взвешивайте муку.

Еще о том, как кислород взаимодействует с продуктами: «Как хранить яблоки?», и чем хорош глютен и как обойтись без него «А

что с глютеном?»

8. Как хранить дрожжи?

При комнатной температуре гранулы «мгновенных» дрожжей впитывают влагу из воздуха, активируются, делятся и истощаются из-за отсутствия питательных веществ. Даже при температуре около нуля, в холодильнике, влага на поверхности конденсируется и вызывает к активности некоторую их часть, пусть незначительную. Несмотря на то что жизнедеятельность дрожжей в сухом виде очень заторможена, со временем они могут потерять до половины своей поднимающей тесто силы.

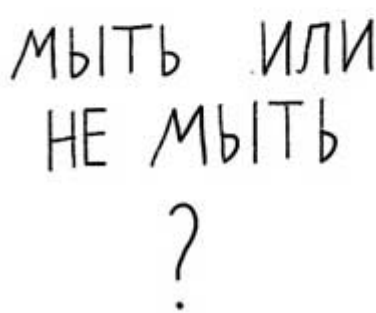
Поэтому хранить дрожжи следует только в замороженном состоянии. А приобретать — только у профессиональных поставщиков в большой упаковке. Протестировать, откалиброваться по времени и температуре брожения, заморозить и иметь стабильный результат, пока пачка не закончится. Перед использованием следует отмерить необходимое количество дрожжей и дать им согреться до комнатной температуры.

Раз уж заговорили о морозильнике в пекарне, советую также замораживать цельнозерновую муку. Если ее используют не в больших количествах, а лишь эпизодически, масло, которое содержится в отрубях, может успеть прогоркнуть и испортить чудесный вкус цельнозернового хлеба.

Еще о дрожжах в хлебе: «Бывает ли бездрожжевой хлеб?»

9. Что мыть, а что не мыть?

Муха в тарелке грозит бедой!
Мойте муху перед едой!



В первую очередь надо мыть руки. Что до продуктов, то мыть их стоит далеко не всегда. Например, мясо и курицу мыть бесполезно и вредно. Коллаген, который присутствует в любых мышцах, набухает от влаги. Мытое, мокрое мясо, наполненное водой, как губка, не жарится, а варится на пару до тех пор, пока с поверхности не испарится вся влага. Мясо прогреется, но вкусная корочка не образуется.

Кроме того, брызги при мытье куриной тушки разлетаются на полтора метра и могут попасть на продукты, которые термически не обрабатываются. Эти брызги могут содержать опасные бактерии, такие как сальмонелла или кампилобактер. И несмотря на все меры, принимаемые производителями, заболеваемость, вызванная этими возбудителями, во всем мире уверенно растет.

Также лучше не мыть грибы. Они сильно впитывают воду, и

жарка может стать невозможной, останется только тушение. Лучше очистить грибы ножом или жесткой кисточкой, дать обсохнуть на воздухе, после чего маленькими порциями обжарить на раскаленной сковороде.

Яйца и бананы при этом мыть необходимо: они могут быть источником инфекций. Яйца, которые продаются в магазине, часто уже помыты на фабрике. Но в общественном питании их полагается замачивать в специальном растворе. Эти, без сомнения, хлопотные, но необходимые работы приводят к тому, что все больше ресторанов переходят на промышленным образом пастеризованные яйца, которые продаются в антисептической упаковке. Глазунью или пашот из них не приготовить, но для всего остального, где используются взбитые или смешанные яйца, пастеризованные подходят отлично. Меланж в кекс или на скрэмбл, желтки в бриошь или соус, а безопасные белки находят применение даже в баре для создания и стабилизации пены в коктейлях.

А вот бананы просто могут быть грязными. Ведь они приехали издалека. Никто не знает, в каких условиях они собирались и хранились.

Еще один частый источник кишечной инфекции — обычный зеленый салат. Хруст и зеленый сочный цвет обманывают людей. Салат кажется заведомо здоровой едой, в то время как при поливе на него попадают земля, удобрения и возбудители болезней. Все салаты следует мыть. Производители утверждают, что есть исключение — гидропонические культуры, когда питание растений происходит с помощью увлажнения раствором строго со стороны субстрата. Но мы никогда не можем быть уверены на сто процентов.

10. Как мыть икру?

А вот икру вы помыли? Нет? Зря.

Впрочем, свежую или малосольную икру, в происхождении которой мы можем быть уверенными, мыть нет смысла и даже, я бы сказал, не следует. Но мыть консервированную икру — это хороший тон, хороший вкус и просто хорошее поведение. Плохие мальчики и девочки, которые не моют красную икру, не получают подарков на Новый год.

Консервированную икру производят не только в местах вылова рыбы, но часто — там, где живого лосося видели только на картинке. В этих случаях икра поступает на завод в замороженных ястыках. Во время переработки часть икры неизбежно давится, и в жестяной банке появляется джус — так на жаргоне технологов называется липкий отстой из лопнувших икринок.

Для пущей сохранности они купаются в бульоне из рассола, глицерина и разных комбинаций сорбиновой кислоты, сорбата натрия, бензоата натрия и, если вам не повезет, уротропина. Все, за исключением последнего, — вполне безопасные пищевые ингредиенты. Консерванты спасают жизни и очень большие деньги. Современная пищевая индустрия без консервантов ухнула бы в тартарары, а вместе с ней — тысячи отравленных людей и миллионы тонн погибших продуктов. Я не против консервантов и соли, хотя мой доктор говорит, что соли я переедаю примерно в

6–8 раз. Но я против соленой слизи, которая склеивает икринки и прячет нежный, едва ли не дынный вкус и аромат свежей икры.

Что же из этого следует? Следует мыть: примерно 100 г икры залить тремя литрами чистой холодной воды, нежно, но настойчиво разболтать икру в миске. Вода резко помутнеет, раздавленные икринки всплывут хлопьями. Надо дать икре осесть на дно, а воду аккуратно слить. Повторить полоскание в свежей порции холодной воды. Выбрать лопнувшие икринки. Снова залить водой, можно меньшей порцией, взболтать и вылить икру на сито, достаточно мелкое, чтобы драгоценный продукт не сбежал в слив. На всякий случай промыть икру струей воды, стряхнуть воду и выложить икру просушиться на плотное бумажное полотенце.

Осталось переложить отмытые рыбьи яйца в чистую банку, добавить четверть чайной ложки растительного масла, перемешать и подождать 5–10 минут. Технологического смысла в этом ожидании нет, но ритуал хороший. Намазать на свежий хлеб с маслом и съесть.

11. Есть ли идеальный способ готовить песто?

Песто — всем известная приправа: измельченные листья зелени и оливковое масло с чесноком, твердым сыром и кедровыми орешками. Казалось бы, чего проще — кинуть все в блендер, погудеть пару минут, и готово. Но лучше сделать правильно. Песто — от слова pestare: «растирать, толочь». У русского слова «пестик» тот же корень. По-настоящему хороший песто получается растиранием продуктов в ступке. В большой каменной ступке — мраморной или, как у меня, гранитной.

Некоторые скажут, мол, какая ступка, железный конь давно пришел на смену крестьянской лошадке, и песто следует делать в блендере, даже вкуснее получится. Слепое сравнение одинаковых рецептур в блендере и в ступке выявило превосходство блендера в каких-то опытах. На самом деле просто для каждого способа рецептура должна быть разной, и это два разных продукта.

Я готовлю в ступке. Сначала зубчик чеснока со щепоткой соли надо разбить пестиком в кашицу. Соль действует как

дополнительный абразив и вызывает скорейшее истечение сока из разрушенных клеток. Сахара и сероорганические соединения образуют слизистую пену. В чеснок необходимо добавить слегка поджаренные орехи, перетереть в почти однородную массу, а затем постепенно, растирая с усилием, всыпать нашинкованную зелень. Две больших горсти. Каждую порцию листьев следует разминать почти до однородности. Несмотря на кажущуюся в первый момент невозможность поместить в ступку такое количество зелени, по мере работы она полностью интегрируется в смесь. Затем надо добавить и растереть тертый твердый сыр и начать самое интересное: понемногу вливать масло, по столовой ложке, и так целый стакан. Аккуратными движениями пестика надо растереть песто до образования приятной и гладкой консистенции. Чесночный сок и сок листьев образуют дисперсную водную фазу эмульсии, а жир орехов, сыра и оливковое масло — жировую среду.

Я намеренно пишу «зелень» и не называю сорт сыра. Даже орехи не обязательно должны быть кедровыми. Кстати, канонические орешки — плоды пинии, сосны итальянской. Кедровые орехи, которые в обиходе у нас, — это семена сосны сибирской кедровой, а семена собственно кедра вообще несъедобны.

Мне проще, чем итальянцам: мои бабушки не готовили песто в мраморных ступках с деревянным пестиком. Мы можем быть свободны от стереотипов. Я нахожу вкус традиционного лигурийского песто из базилика слишком назойливым, предпочитаю сочетание петрушки и эстрагона. А самая любимая версия — тыквенная: жареные семечки тыквы, тыквенное масло пополам с нейтральным подсолнечным, петрушка и крошка овечьей брынзы. Просто фантастика.

Еще о тыквенном масле и семечках: «Откуда берутся тыквенные семечки?»

12. Как сделать манную кашу без комков?

Манную кашу можно с легкостью приготовить без комков. Они образуются, когда порция крахмалистого порошка попадает в горячую жидкость. Поверхность обваривается, образуется клейстер, который препятствует смачиванию комка. Решение — всыпать продукт в негорячую жидкость, размешать и дальше варить без забот. То же решение подходит для какао и вообще всего.

Еще о манной каше: «Что лучше, манная каша или лжеманная каша?»

13. Как правильно варить пасту?

Правильно — постоянно помешивая. Традиционалисты скажут: «Пасту надо варить в большом количестве кипящей подсоленной воды до полуготовности, добавив сверху небольшое количество оливкового масла, чтобы предотвратить слипание, поместить ее в соус или подать на тарелке».

Без сомнения, таким образом сварить пасту можно, но является ли этот путь оптимальным? Конечно, нет. Начнем с того, что паста становится клейкой не от того, что она варится в недостаточном количестве воды, и не от того, что макароны плохие: мука, например, недостаточно качественная, не итальянская.

Любая паста, помещенная в кипяток, будет слипаться. И это нормально, потому что поверхность макарон состоит из муки, а значит, из гранул крахмала и при варке превращается в клейстер. Пельменей это тоже касается в равной степени. Элементарное перемешивание решает эту проблему.

При этом количество воды не должно быть большим и избыточным. Сухую пасту вообще можно сварить, как варят ризотто, — в минимальном количестве воды, добавляя ее столько, чтобы макароны варились, а не пригорали. Чего это позволяет достичь? Один из важных компонентов блюд из пасты, таких как «алио, олио и пеперончино», — эмульсия оливкового масла и крахмальной воды, в которой варится паста. Соответственно, если оставить меньше воды, но больше крахмала, эмульсификация будет происходить быстрее и лучше.

Получить хороший соус для «алио, олио и пеперончино» может не каждый итальянский повар. А ведь это простая эмульсия. Поэтому правильнее варить пасту в минимально необходимом количестве воды, примерно 1,5–2 литра на 250 грамм пасты. Она сварится до кондиции, и воды, а точнее — густого крахмального отвара останется очень мало, но достаточно для того, чтобы использовать его для создания соуса. Паста с рагу или с помидорами также выигрывает от эмульсии соуса и воды.

Клейстеризация набухшего крахмала и денатурация глютена — вот, очень грубо, два основных явления, формирующих текстуру готовой пасты. Оба этих процесса начинают активно происходить при температуре около 85 градусов. Дальнейший нагрев не вредит делу, но и не ускоряет принципиально. То есть даже кипящая вода — не обязательное условие успешной пасты.

Добавление оливкового масла в воду при варке вряд ли изменит ситуацию, поскольку масло, как известно,

распределяется на поверхности воды, в то время как макароны слипаются в ее толще.

Уменьшить слипание, но не избежать его можно и другим способом: заранее замочить пасту в холодной воде, дать намокнуть, смыть с нее поверхностный слой, который способствует слипанию. Тогда паста станет гибкой, не будет ломаться, а главное, сварится буквально за две-три минуты. Замачивать пасту нужно недолго — пока закипает вода. Уже за это время крахмал успеет частично смыться с поверхности. Пасту можно замочить и сварить в бульоне или сразу в соусе, это дополнительно пропитает ее характерным вкусом.

То есть формула успеха такова: немного горячей, но не обязательно кипящей воды, никакого масла, замоченная паста и активное перемешивание в первые моменты варки.

Конечно, это будет немного другая паста, нежели паста из учебника, но мы живем в век космоса и компьютеров, когда в кулинарии нет никаких ограничений. Повторюсь, у меня не было итальянской бабушки, которая варила макароны каким-то особым традиционным способом, а значит, руки у меня полностью развязаны. Итальянская кухня, равно как и любая другая, — живой и развивающийся феномен, глобальный и космополитичный. Она впитала продукты и техники со всего мира, прежде чем весь этот мир завоевать. Теперь наша очередь.

О пасте на закваске: «Бывает ли паста на закваске?»

14. Как готовить шкварки?

Нет ничего лучше гусиных шкварок. Ну куда вы лезете против них со шкварками из свиного сала! Гусиные шкварки, понятное дело, должны жариться до тех пор, пока они не станут золотыми. Берут жирного гуся, снимают с кожи сало и поджаривают.

— Ярослав Гашек, «Похождения бравого солдата Швейка во время мировой войны»

Конечно, гусиные хороши, спору нет. Но. Любые шкварки будут фантастическими, если их правильно готовить. Собственно, главное — не допустить подгорания кожи и сала.

Шкварки, по сути, — слегка поджаренный коллагеновый каркас жировой ткани, полупустая нежная губка. Сами по себе они никогда не были целевым продуктом. Задача повара — переработать слишком сальные куски, вытопить жир, чтобы потом использовать его либо на кухне, либо для смазывания сапогов или дверных петель. Белоснежный жир с нейтральным ароматом — большая ценность, ведь его можно использовать даже в кондитерском деле. Прекрасные испанские печенья польворонес состоят из орехов, поджаренной муки и топленого свиного сала, а куриный или гусиный смалец — драгоценный жир, который украшает текстуру и вкус клецек из мацы. То, что в результате получаются еще и шкварки, — счастливое совпадение.

Вытапливая жир на горячей плите, надо уберечь его от потемнения, а шкварки от подгорания. Решение — ограничить температуру в котелке. Можно установить умный термостат, но проще просто подлить воды. Пока она не выкипела, гарантированы 100 градусов или ниже, если мы в горах. До тех пор пока все сало не растает, а шкварки не съежатся и не потемнеют, надо продолжать подливать воду буквально по одной-две столовых ложки. В последнем раунде станет понятно, что воды в кастрюле больше нет, и температура жира станет быстро подниматься. Это знак, что надо шкварки спасать: снять с огня, вынуть шумовкой, быстро просушить их на бумажном полотенце, затем посолить, поперчить — и срочно есть.

Домашние шкварки не должны быть ни слишком мягкими, ни слишком твердыми. Они не должны хрустеть (хрустят — значит, пережарены). Они должны таять на языке, но при этом вам не должно казаться, что сало течет по подбородку. Сало еще пригодится.

Еще немного о шкварках: «Куриный смалец»

15. Как надо резать мясо — вдоль или поперек?

Готовое мясо, будь то ветчина или стейк, следует нарезать поперек волокон. Установлено, что приготовленный и нарезанный поперек волокна продукт в среднем в 4,5 раза мягче, чем если бы его разрезали вдоль. Распространенная ошибка, даже, скорее, пренебрежение правилами и здравым смыслом — не обращать внимание на ход волокон в куске. Исключение, пожалуй, одно: хамон и подобную ему вяленую ветчину на кости просто едва ли возможно аккуратно напилить поперек. Да и смысла нет. Мясо для джерок также выиграет в текстуре, нарезанное вдоль. Вот и все исключения.

При этом сырое мясо, наоборот, нормально разделывать вдоль, не рассекая мышцы. Например, я неоднократно шокировал студентов на занятиях по мясному делу, разрезая реберный отруб (откуда получают стейки рибай), иначе говоря — толстый край, не поперек на привычные шайбы, а вдоль на отдельные мышцы. Основные — longissimus dorsi и spinalis dorsi. Первая — длинная, круглая в сечении, идет от шеи до самого таза, а вторая — плоская, широкая, укутывает longissimus dorsi. Каждая — нежная и вкусная сама по себе. Если их аккуратно разделить и зачистить, то первую можно разрезать на три или четыре стейка, а вторую — на четыре или пять. Традиционный способ позволяет получить семь одинаковых стейков рибай. На мой взгляд, лучше сделать набор интересных стейков, накормить людей вкуснее и заработать больше. Тем более что именно таким образом мясо ляжет на огонь «горизонтально», волокнами параллельно плоскости гриля, а готовый стейк будет нарезан на ломтики строго поперек волокон.

Еще о мягком мясе: «Что такое мягкое мясо?», «Почему киви и имбирь размягчают мясо?»

16. Как сделать имбирное молочное желе?

Сок имбиря благодаря содержанию протеазы коагулирует казеин, главный белок молока. На этом свойстве основан способ получения сладкого имбирного молочного желе. Оно по виду и текстуре напоминает свежий тофу, хотя странно описывать один продукт, отсутствующий в диете европейцев, через другой такой же. Можно представить себе свойства и текстуру этого десерта, если описать, что происходит с молоком, когда в него попадает имбирный сок.

Фермент зингибаин разрушает третичную структуру белка, вызывая его коагуляцию, то есть переход из взвешенного или растворенного состояния в гель. Подобный гель мы видим в простокваше, когда молоко, забытое на столе, образует плотную однородную массу. Такое превращение происходит благодаря молочной кислоте, которая вырабатывается при расщеплении лактозы бактериями. Схожий результат вызывает и зингибаин.

Имбирное желе — необычный, хоть и несколько скучный десерт, но точно стоит попробовать его сделать. Понадобится 200 мл молока; предпочтительно, чтобы оно не претерпело ультрапастеризации. Эта процедура несколько меняет свойства молока, и гель будет не очень прочным. Образованию геля также мешает молочный жир, поэтому снятое молоко даст лучший результат.

Я растворяю 20 г сахара в молоке, нагреваю его ровно до 65 градусов и переливаю в подогретую неглубокую плошку. Такая точность нужна потому, что активность зингибаина стремительно растет с ростом температуры, достигая максимума в диапазоне 63–68 градусов. Ниже 60 градусов его сворачивающая способность резко падает, а выше 70 градусов начинается процесс денатурации фермента, что приводит к необратимой утрате его химических свойств.

Свежий имбирный сок, выжатый из 50 г натертого на терке корня, я процеживаю через тончайшее сито, обогащаю буквально щепоткой глюконата или лактата кальция и витамина С. Ионы кальция способствуют упрочнению геля, а витамин С «консервирует» сок, продлевая срок действия фермента. Для лучшего перемешивания сок вливаю в молоко с заметной высоты. И все — больше перемешивать нельзя. Через десять минут все будет готово. Хорошее желе держит, не разрушаясь, столовую ложку. Ложкой его и надо есть.

Скажу еще, что точно так же действует протеаза химозин, действующее начало сычужного экстракта, используемого в

сыроделии. Другими словами, ничего удивительного, что имбирь спокойно можно применять для производства сыра.

Еще об имбире: «Чем отличаются имбирь сырой и приготовленный?», об имбирном пиве: «Имбирное пиво — это пиво?», и о ферментах и сыре: «Каким должен быть настоящий овечий сыр?»

17. Как сделать желе с ананасом?

И тут снова о протеазах. Желатин со свежими фруктами — зона риска. Например, со свежим ананасом может не получиться. Бромелаин, смесь ферментов, содержащихся в ананасе, расщепляет белки. Испортит и желе.

То есть если, попадая в молоко, протеаза только денатурирует белок, разрушая стабильный коллоидный раствор, который превращается в гель, то в случае с желатином фермент разрушает уже сам белок, делая гелеобразование невозможным.

Выход — ананас приготовить, что разрушит фермент. Или взять консервированный, уже приготовленный. Или вместо желатина — агар-агар. Агар — не белок, а полисахарид, получаемый из водорослей. На него не действует фермент протеаза. Но это совсем другая история, да и текстура агарового желе не всем нравится.

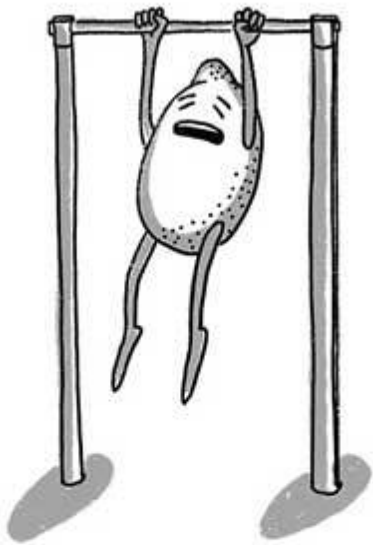
18. Можно ли съесть ананас без ножа?

Ананас — соплодие, которое состоит из сросшихся индивидуальных плодов. На второй-третий год жизни растение выпускает стрелку, на которой развивается множество, до двух сотен, цветов. Образовавшиеся завязи разрастаются и образуют большой крепкий ананас, который мы знаем. Разделывают его, срезая плотную шкуру, а затем удаляя центральный сочный, но жесткий стебель. Но по-настоящему спелый ананас можно разделить на дольки и съесть, не используя нож. Достаточно просто размять плод — например, придавить его коленом, пока части не станут отделяться друг от друга, затем выломать верхушку и, отламывая доли по одной, есть. Присмотревшись к строению сочной плоти сортового ананаса, можно найти недоразвитые семяпочки. Семена в них не образуются. Это свойство очень удобно для кондитерской индустрии и для производителей фруктовых консервов: семечки затруднили бы обработку и ухудшили свойства продукта. На Гавайях для того, чтобы растения на плантациях развивались исключительно без оплодотворения, в список запрещенных к ввозу существ внесены колибри: они опыляют цветы ананаса.

19. Как сделать соковыжималку из стакана?

Выжать сок из апельсинов легко без всяких специальных приспособлений. Достаточно иметь глубокую тарелку или миску и граненый стакан: подойдет любой с острыми выступающими углами на донышке. Имеет смысл предварительно размять апельсин, чтобы прикладывать меньше усилий при выжимании. Дальше — просто. Стакан поставить дном вверх в миску, разрезать апельсин поперек и выдавить сок, растирая половинку фрукта о стеклянные грани. Таким образом можно выдавить сок очень полно. Мне такое примитивное устройство нравится больше, чем бытовые электрические соковыжималки. Во-первых, мои руки мощнее, а во-вторых, растирая пол-апельсина об стакан, я неизбежно разминаю шкурку с капсулами эфирного масла, и аромат сока получается ярче. Для получения идеального результата сок нужно процедить через тонкое сито. Из оставшейся мякоти надо выбрать косточки, если есть, и можно добавить ее в овсянку незадолго до конца приготовления.

20. Есть ли смысл разминать лимон?



ЛИМОН
РАЗМИНАЕТСЯ

Говорят, если размять лимон, из него можно получить больше сока, чем обычно. Трезво поразмыслив, можно понять, что это неправда. Наверное, если сдавить его вначале, потом будет проще отжимать руками, но в любом случае сколько там есть сока, столько и выжмется, если приложить достаточно усилий. То же самое касается фокуса, когда лимон прогревают в микроволновке. Есть миф, что это поможет добыть больше сока. Я тоже раньше думал, что существует волшебный трюк, который позволит облегчить процесс и получить больше сока. Увы, практика и эксперимент доказывают обратное. Максимальный выход даст мощный электромеханический пресс, но я не советовал бы его использовать. Ротор соскребает слишком много мембран и альбедо в сок, и даже последующая фильтрация не спасает от некоторой горчинки, которую я нахожу нежелательной. Бытовые «жужжалки» просто ни на что не годны, они заклинивают даже от незначительного давления. Ручные прессы из литого алюминия — лучший выход для профессиональной кухни и бара, а для дома — настоящая

роскошь. Улучшить результат можно так: натереть лимон сахаром перед выжиманием. Так сок получится гораздо ароматнее. Кристаллы процарапают шкурку и разрушат капсулы с эфирным маслом, которое неизбежно попадет в сок.

О том, какого цвета спелые цитрусовые: «Какого цвета апельсин?»

Соленые маринованные лимоны

Я предпочитаю в этом рецепте использовать индийский сорт кориандра, Coriandrum sativum var. sativum. Его плоды — желтые, вытянутые и вдвое крупнее привычного нам мелкоплодного сорта Coriandrum sativum var. microcarpum. Индийский кориандр выраженно пахнет лимонной корочкой и, на мой вкус, идеально подходит для солений, маринадов и карри.

Лимоны — 1 кг; идеально, если Мейера

Кориандр — 1 ч. л.; по возможности индийский «лимонный» сорт

Зира — 2 ч. л.

Бадьян — 3 целых звездочки

Корица — 2 палочки; надо постараться найти настоящую корицу, не кассию, ее двойник, — настоящая корица толщиной с бумагу, пахнет нежно и сладко

Зеленый кардамон — 4 коробочки

Гвоздика — 4 шт.

Сычуаньский перец — 1 ч. л.

Лавровый лист — 4 шт.

Семена горчицы — 2 ст. л.

Каменная соль — 250 г

Сахар — 80 г

Оливковое масло первого отжима — 50 мл

Рисовый уксус — 50 мл

① Разрезать лимоны крестообразно на ¾ высоты.

② Специи — кроме корицы — размять в ступке, но не растирать.

③ Смешать специи с солью, сахаром, оливковым маслом и уксусом. Смочить соком из лимонов, которые можно слегка помять руками. Должна получиться густая кашица.

④ В разрез каждого лимона поместить соленую массу.

⑤ Уложить лимоны в трехлитровую банку, утрамбовывая максимально плотно. Можно использовать толкушку. Нет необходимости пытаться сохранить целостность лимонов, все это ради корочек. Укладывать надо так, чтобы выделившийся сок покрыл лимоны.

⑥ Оставить банку на солнечном подоконнике на три недели

— месяц. Корочки должны стать мягкими и полупрозрачными, пропитаться рассолом.

Корочки использовать для приготовления и финиша блюд, рассол — для коктейлей, винегрета и ароматизации маринадов, а пюре мякоти протереть и делать с ним все, что душа пожелает. Я добавляю в соусы к пасте.

21. Имбирное пиво — это пиво?

Современное имбирное пиво — двойственный продукт. Его знают как лимонад с полки супермаркета, но слово «пиво» намекает на что-то более веселое. Название — пережиток времен, когда имбирным пивом можно было по-настоящему убраться. В XVIII веке в Британии имбирное пиво стояло в ряду питьевых медов — напитков, которые получали ферментацией разведенного водой меда с добавлением трав, специй и корений, в том числе и имбиря.

Сегодня этот напиток, как и многие, приготовленные спонтанным брожением сахарного раствора, может в итоге иметь небольшое содержание спирта, но настоящим пивом это его не делает. Со второй половины XIX века из-за налоговых ограничений на производство алкоголя имбирное пиво превратилось в большей степени в ферментированный лимонад, хотя и сегодня выпускают довольно крепкие его варианты. Более того, индустрия растет, энтузиасты пробуют новые способы сбраживания и повышают градус.

Полностью безалкогольное имбирное пиво — это искусственно газированный напиток, ароматизированный имбирным экстрактом. Иногда бывает неплохо освежиться. Кстати, имбирный эль, также вполне популярная газировка, возникла именно как лимонад, и в ее технологию никогда не была вовлечена ферментация. Это своего рода суррогат настоящего имбирного пива. Достаточно сказать, что в сироп для производства имбирного эля для пущей жгучести иногда добавляют экстракт чили, чтобы сэкономить на дорогом имбире.

Ферментированное имбирное пиво, хоть и считается безалкогольным, может содержать до 1 % алкоголя, ведь закваска, которая его сбраживает, — сложная композиция из дрожжей и молочнокислых бактерий, и она вполне способна превратить в алкоголь наравне с углекислым газом, молочной кислотой и уксусом заметную часть сахара из раствора. Такое я и готовлю.

Имбирное пиво или квас — кому как нравится

Сначала закваска

Имбирь — 110 г

Сахар — 330 г

Чистая вода — около 1 л

① 10 г имбиря с кожицей натереть на терке, поместить в пол-литровый сосуд.

② Добавить 30 г сахара и 250 г воды, убедиться, что сахар растворился.

③ Накрыть тканью и оставить на 2–4 дня. В емкости начнется выделение газа и появится характерный запах брожения.

④ Покормить закваску, добавив еще 10 г натертого имбиря и 30 г сахара.

⑤ Продолжать кормить каждый день сахаром и имбирем в течение 10 дней, добавляя по 30–50 мл воды при необходимости, чтобы сохранить жидкую, подвижную консистенцию.

Готовую закваску хранить в холодильнике.

Квас

Вода — 4 л
Имбирь — 150 г
Лимонный сок — 150 мл
Сахар — 500 г
Закваска — 150 г

① Имбирь с кожицей натереть на терке.

② В пятилитровой бутыли смешать все ингредиенты, убедиться, что сахар полностью растворился.

③ Установить водяной замок, оставить бутыль для брожения в темном прохладном месте.

④ Брожение начнется на второй-третий день и будет идти около недели.

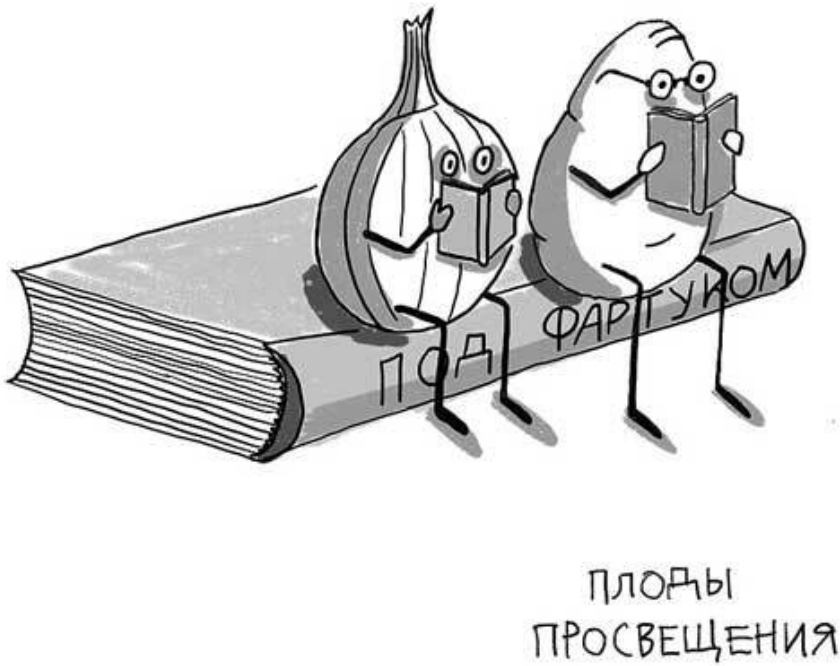
⑤ После окончания брожения открыть бутыль и процедить содержимое сквозь тонкое сито в такую же бутыль. Закрыть крышкой и поставить на неделю в холодильник для тихого дображивания.

⑥ Достать квас из холодильника и осторожно открыть бутылку. Обычно не происходит ничего страшного, но иногда пробка под давлением соскакивает с резьбы и улетает.

⑦ При необходимости довести до желаемого вкуса смесью 2 частей лимонного и 1 части лаймового сока.

Плоды

22. Какие бывают плоды? [1]



Подсолнух — семянка. Персик, кокос, грецкий орех и малина — костянка. Арбуз, маракуйя и банан — тыквина. Гранат — гранатина. Лимон и кумкват — гесперидий. Каперсы — коробочка. Пшеница и просо — зерновка. Кукуруза — початок. Гречка — орешек. Клубника — ложная ягода, многоорешек. Кедровый орех — вообще не плод, но орехоподобное семя. Зира и укроп — вислоплодник. Черимойя — сочная многолистовка. Авокадо, помидор, кофе и папайя — ягода. Лимонник — многоягода. Арахис — боб. Каштан — желудь. Груша — яблоко. Рябина — яблочко.

23. Что такое спелое и что такое неспелое?

Спелый или неспелый — довольно неточная характеристика. Зачастую мы используем фрукты, овощи, специи, не дожидаясь их биологического дозревания — того момента, когда плод или побег уже не развивается, а способен лишь деградировать и дезинтегрироваться.

Некоторые продукты специально собирают и продают именно в кондиции недозревших. Так, например, на прилавке лежат неспелыми огурцы, баклажаны. В состоянии биологической зрелости мякоть их истончается, а семена становятся крупными и жесткими. Мы никогда не встретим в магазине полностью спелую клубнику. Черный перец — это продукт ферментации неспелых ягод перца. Зеленый виноград собирают для получения концентрированного сока неспелого винограда, который называется вержю и с незапамятных времен служит прекрасной кислой приправой — заменой уксуса. Зеленые манго и папайи используют как овощи. Хорошо известны зеленые грецкий орех, миндаль, нут. Незрелые бобы сои — эдамаме — очень популярная закуска.

Итак, спелость — очень относительное понятие. Но в кулинарии его понимают как оптимальную кондицию, предназначенную для употребления человеком в пищу непосредственно или для приготовления.

О неспелых плодах фасоли: «Откуда появилась кенийская

фасоль?»

24. Зачем нам неспелые специи?

Специи, за несколькими спорными исключениями, — части растений: листья, цветы и плоды, кора, смола и корни. Часто сами плоды неинтересны, а в дело идут только корочки и оболочки. Сычуаньский перец высшего качества — оболочки мелких плодов дерева зантоксилума с удаленными семенами. Все растение мускатного ореха ароматно, но в кулинарии используют только семя и ариллус, присемянник. Мы знаем его под названием мускатный цвет или мацис. У бадьяна, звездчатого аниса, интересен только околоплодник, а семена неинтересны. Интересно и необычно то, что бадьян, тропический заморский плод, рассматривается как более дешевая альтернатива настоящему анису, растению семейства зонтичных. А вот плоды зонтичных как раз хороши целиком, спелые или зеленые.

Многие специи — неспелые. Не плохие, не бракованные, просто их собирают не достигшими биологической зрелости. У ванили, например, собирают зеленые сочные плоды. Полностью зрелые они содержат еще больше глюкованилина, но в один момент могут растрескаться и потерять семечки, а с ними и часть аромата. Гвоздика — высушенные нераскрывшиеся бутоны, исходно желтовато-зеленые, но ферментированные и высушенные — коричневые. Расцветая, бутоны теряют часть эфирного масла, а околоцветник становится деревянистым. Пик аромата — незадолго до распускания, когда бутоны сначала краснеют, а затем становятся фиолетовыми, — но есть риск не успеть. Поэтому самая спелая гвоздика доступна только на фермах, где можно вручную отобрать самые лучшие бутоны. Перед самым цветением они уже темно-фиолетовые, очень красивые и так богаты эфирным маслом, что от них щиплет глаза. Черный перец — зеленая костянка, которая после ферментации чернеет. Но в незначительном количестве продается и спелый перец. Его красные ягоды сушат и продают как «красный перец». На самом деле — темно-кирпичного цвета, а во вкусе заметна нота сухофруктов. Важно его не путать с розовым, который вовсе и не перец, а лишь похоже выглядит. Это высушенные плоды кустарника рода шинус, родственника кешью, манго и фисташки. А душистый перец — недозревшая ягода пименты лекарственной. Итак, наши специи — как правило, неспелые, но собраны они в правильный момент.

Еще о том, что скрывают специи: «Специи — драгоценность или маскировка?», и о ванили: «Чем опасна ваниль?»

25. Какие бананы — спелые?

Бананы, яблоки, груши, абрикосы, помидоры, дыни и многие другие плоды называют климактерическими фруктами. Они выделяют газ этилен — гормон растений. Он вызывает созревание плодов. Бананы собирают совсем зелеными, но за те долгие дни, пока грозди едут с ферм к потребителям на другой конец Земли, они успевают дозреть. Иногда труднее сдержать их созревание, чтобы они успели доехать.

Как определить, спелый ли банан? Понятно, по сладости, мягкости, запаху и темным пятнышкам на кожуре — они имеют ту же природу, что и почерневшее авокадо.

Переспелые бананы выглядят не очень аппетитно, но они самые сладкие. В них в пять раз больше низкомолекулярных сахаров и меньше крахмала, чем в обычных желтых. Если достать мякоть переспелого банана из кожуры, его можно есть ложкой, как пудинг, или использовать для выпечки.

Еще о спелых фруктах: «Какое авокадо спелое?»

26. Как быть с неспелыми бананами?

Если бананы недостаточно спелые, то их созревание можно ускорить, если положить в герметичный пакет. За счет выделяемого ими самими этилена они дозреют быстрее.

Повысить сладость не очень спелых бананов тоже можно, если их испечь целиком. Запекать придется при температуре около 100 градусов в течение одного или двух часов. В процессе часть крахмала превратится в сахара. Банан размягчится, и его можно будет использовать в кондитерских целях.

Есть и совсем нечестный прием. Яйца, а именно желтки, содержат в себе фермент амилазу, который расщепляет крахмал на более мелкие фрагменты — глюкозу или ее дисахарид мальтозу. В кондитерском производстве, как правило, эта способность желтков доставляет неудобство — например, заварной крем, приготовленный не самым искушенным кондитером, при хранении может утратить свою густую консистенцию и превратиться в жидкий супчик. Но в случае с бананом способность желтка расщеплять крахмал может оказаться очень полезной. Достаточно размять мякоть с желтком и оставить примерно на час или два, как смесь станет значительно слаще. Если в выпечке или пудинге требуется присутствие и желтка, и бананов, это может стать надежным решением.

27. Чем пахнут бананы?

Спелый банан пахнет, как это не смешно, бананом. Собственно, это пахнет банановая кожура. За запах отвечает более тридцати веществ, одно из них — сложный эфир изоамилацетат.

Изоамилацетат — один из ароматизаторов, который используется в пищевой промышленности. Он придает кондитерским изделиям характерный яркий и назойливый запах переспелого банана.

Думаю, многие задавали себе два вопроса: почему большинство продуктов «со вкусом банана» имеют очень форсированный, неестественный запах и почему сами бананы пахнут довольно слабо? Отсюда даже возник миф о неких кормовых бананах, которые доставляют нам из Центральной Америки, в то время как местные жители оставляют себе самые настоящие, удивительно сладкие и ароматные плоды.

Эта история на самом деле довольно старая: семьдесят лет назад по плантациям бананов сорта «гро мишель», известного в Америке также как «большой майк», прокатилась эпифитотия, вошедшая в историю как панамская болезнь бананов. Грибок почти полностью уничтожил коммерческие посадки. Это привело к замене сорта «гро мишель» на нынешний, всем известный «кавендиш». Так вот, плоды «гро мишель», помимо чуть более тонкой шкурки и несколько иной формы, имели очень сильный аромат с легким оттенком груши и отличались высоким содержанием изоамилацетата. И, имитируя аромат «большого майка», пищевые технологи подобрали состав бананового ароматизатора. Поэтому сейчас банановые леденцы и другие кондитерские изделия имеют вкус и аромат не современных плодов, а бананов примерно столетней давности.

Но эта история не вполне правдива. Растения сорта «гро мишель» не исчезли с лица земли. Их до сих пор выращивают в небольших хозяйствах фермеры и любители. И запах их спелых плодов действительно ярче современной массовой «чикиты», но проще и беднее по составу.

С помощью газовой хроматографии ученым удалось идентифицировать более трех десятков летучих веществ, ответственных за запах спелого банана. Сегодня в состав «банановых» композиций входит около десятка компонентов, причем изоамилацетата там может и не быть. А вот сто лет назад смесь изоамилацетата, изоамилбутирата и изоамилвалерата сработала на «отлично». Ее запах, одновременно плоский и запоминающийся, назойливый и душноватый, сильно напоминал

«гро мишель». То есть когда-то искусственный ароматизатор был гораздо ближе к натуральному продукту, чем сейчас. А сегодня хорошие повара для усиления бананового аромата просто добавляют вытяжку из шкурки.

28. А чем пахнет черная смородина?

Вообще, дегустаторы считают, что описывать запахи терминами вкуса — сладкий, кислый — не вполне корректно. Но выхода нет. Названий для запахов в нашем языке несколько меньше, чем для вкусов и вкусовых ощущений. И, как правило, описывая какой-либо запах, нам приходится ссылаться на другие.

Чем пахнет черная смородина? Наверное, ее запах можно описать как древесный, слегка мускусный, свежий, пряный, чуть колючий и перекликающийся с запахами других темных ягод, например голубики или ежевики. А если внимательно прислушаться, то можно почувствовать легкую пыльность и аромат листьев инжира. Если кто их нюхал.

Все растение черной смородины ароматно: стебли, кора, листья, почки и, конечно, ягоды. Наименее привлекает запах ее цветов. Они довольно невзрачные, пахнут не то чтобы очень активно. Но парфюмеры ценят черную смородину не за ее растительные и ягодные ноты, а за то, что в растении содержится

довольно небольшое, но заметное количество серосодержащих веществ, одно из которых даже имеет не очень строгое собственное название — кошачий кетон. Но называется он так совсем не зря: это вещество мало того что пахнет подобно кошачьей моче, еще и на самом деле содержится в ней. Я специально летом освежил в памяти запах черной смородины: понюхал растение и определенно уловил тот самый «кошачий» запах. Но проявляется он только в очень отдаленном, разбавленном, слабоконцентрированном аромате черной смородины.

Кошачий кетон можно приобрести в чистом виде и воспользоваться им для создания сложных парфюмерных смесей. А еще он содержится в винограде сорта «совиньон блан». Для повара кошачья нотка, наверное, менее актуальна в силу того, что сезон свежих ягод довольно короток, а в консервированном виде, после замораживания и размораживания, настаивания и засахаривания кошачий запах исчезает. Кошачий кетон не вполне стабилен на свету и в присутствии кислорода, в то время как долгий и въедливый, трудно вымывающийся, прилипчивый запах кошачьего туалета обуславливается другими, хоть и родственными веществами, которых, на нашу радость, в черной смородине не содержится.

Черная смородина прекрасно сочетается с брутально-жесткими, землистыми нотами. Ей подходят яркие антитезы: ревень и активная цедра цитрусовых, — она просто великолепна со свеклой, камамбером, черным чаем, кофе, яркими свежими помидорами и мятой. Кстати, близкий родственник мяты — котовник кошачий, ароматная трава с достаточно простым запахом, — содержит в себе некоторое соединение, невероятно привлекающее кошек, также имеющее некоторое сходство с тем самым кошачьим запахом. Хотя сами эти вещества имеют совершенно разную структуру и природу.

Известно довольно много растений, имеющих в запахе странные ноты, которыми славится черная смородина. Например, декоративный кустарник самшит иногда очень сильно раздражает прохожих. До тех пор пока не было выяснено, что именно сами листья самшита пахнут кошками, бытовала легенда, что бродячие кошки часто используют кустарник в качестве своего туалета. Некоторые разновидности калины также могут генерировать запах кошачьей мочи, но любим мы их не за это.

Пирог с орехами

Так называемый пирог из гречневой каши

Мне нравится, когда игра слов материализуется. Я писал в

«Под фартуком» о своем любимом луковом супе без лука и морковном торте без моркови. Мне нравится луковый суп как идея, и я люблю морковный торт. Я люблю вкус карамелизованного лука, но я терпеть не могу вареный лук. Мне нравится вкус морковного торта или кекса, но морковь там, как ни крути, напоминает мне горсть опилок. Я извлекал луковую и морковную сущность, а потом готовил так, чтобы вкус и аромат были на месте, но текстурные особенности не мешали. Но пирог из гречневой каши без гречневой каши — идеальная конструкция. Этот рецепт достался мне от бабушки, Антонины Максимовны. В детстве я ел этот незамысловатый пирог и был большим его поклонником. Официально он назывался странно, я должен был бы заподозрить: «Ореховый пирог из гречневой каши». Надо сказать, к гречке я был и остаюсь как минимум равнодушен, и меня вполне устраивало, что ее вкус в пироге не ощущался. Каково же было мое изумление десятилетия спустя, когда я прочитал рецепт и узнал, что гречневой каши там нет и в помине! Крошка грецких орехов и хлопья ягод из черносмородинового варенья создают на срезе характерный визуальный эффект. Ну вот и здорово. Кстати, можно использовать варенье из черники, малины или калины без косточек, хотя выглядеть пирог будет несколько иначе.

Сметана 15 % жирности — 200 г

Сахарный песок — 200 г

Яйца — 2 шт.

Сливочное масло, размягченное — 40 г

Мука пшеничная — 140 г

Грецкие орехи — 70 г

Пищевая сода — 4 г

Варенье из черной смородины — 70 г + 50 г на глазурь

① Форму для пирога смазать маслом или застелить промасленной пекарской бумагой.

② Орехи нарубить ножом в крошку не крупнее 5–6 мм.

③ Сахар высыпать в миску и растереть с маслом лопаткой до однородности.

④ Добавить яйца и взбить венчиком в плотную белую пену.

⑤ Добавить сметану и размешать.

⑥ Добавить орехи, соду, муку, размешать.

⑦ Добавить варенье и размешать.

⑧ Вылить тесто в форму.

⑨ Поставить пирог в духовку. Печь при 180 градусах 35 минут.

⑩ Готовность пирога проверить лучинкой.

⑪ Достать из печи и смазать поверхность вареньем.

⑫ Полностью остудить в форме, затем достать. Пирог будет лучше на вкус, если дать ему выстояться 4 часа или даже ночь.

⑬ Нарезать и съесть. Мне нравится класть на кусок пирога ложку сметаны.

29. Чем опасны зеленые лаймы?

Лаймы желтые. Когда спелые. Зеленые — не значит плохие, просто они собраны на ранней стадии созревания и затем не меняются. Они хранятся лучше и дольше, их аромат кажется ярче. Они кислее, что неудивительно, их кислотность характерна для неспелых фруктов. Спелые, желтые лаймы опадают с деревьев, они несколько сочнее и заметно спокойнее и деликатнее по вкусу. Лаймы — большая группа гибридов, происходящих из разных концов света, и это, скорее, товарная терминология, нежели ботаническая классификация. Тот же кафирский лайм, он же макрут, он же тайский лайм — вообще не лайм и не гибрид, а самостоятельный вид цитрусовых, папеда ежеиглистая. Все более востребованный пальчиковый лайм — строго говоря, тоже не лайм, а представитель австралийской ветви цитрусовых. Сочные капсулы его плода не соединяются друг с другом, и их возможно набирать ложкой, будто икру.

Вокруг незрелых, зеленых лаймов построена целая международная индустрия. Вплоть до того, что американская комиссия по еде и лекарствам USDA считает пожелтение лаймов браком. Российский ГОСТ 34307-2017 также требует зеленую окраску лаймов, правда, различает только три основных вида лаймов: палестинский, персидский и мексиканский, причем одновременно использует классификацию двух противоречащих друг другу таксономических систем.

Яркая и острая кислотность лаймов определила их популярность у барменов. Сок или сироп из лайма — мощный агент, направляющий вкус и аромат коктейля. Хороший «Гимлет» — классический пример, один из элементов оценки квалификации бартендера. Но при этом барменам стоит быть осторожными, выжимая сок. Цедра лайма, как и многих других цитрусовых, содержит фуранокумарины — вещества, которые вызывают фотосенсибилизацию кожи, повышенную чувствительность к солнечному свету. Проявления — покраснение и раздражение — похожи на ослабленную реакцию на борщевик. Полушутя-полусерьезно дерматологи называют эти симптомы «болезнью лайма», которую не следует путать с истинной болезнью Лайма, боррелиозом.

30. Какого цвета апельсин?

Очень просто: апельсин — апельсинового, оранжевого цвета.

Слово «оранж» пришло в европейские языки из Персии, через Ближний Восток и, собственно говоря, означает не что иное, как слегка измененное древнее название этого фрукта, который известен людям уже много столетий.

Казалось бы, дискуссию на этом можно закончить. Но существуют страны и регионы, где люди никогда не видели оранжевых апельсинов. Их апельсины сладкие, сочные, спелые, желто-рыжевато-пятнистые, но в основном зеленые. Более того, даже привычные нам апельсины, которые растут не так уж и далеко от мест, где мы живем, — на Кавказе, в Турции, в Южной Европе — тоже бывают зелеными, оставаясь при этом сладкими и спелыми.

В чем же дело? Феномен, о котором мы ведем речь, называется повторное позеленение цитрусовых. Собранные апельсины не дозревают. Это не климактерические фрукты. Они не содержат в себе крахмал и практически не изменяются в процессе хранения. То есть выбрать момент сбора фруктов нужно весьма точно, и не по внешнему виду плода, а по содержанию в нем ключевых веществ, в частности, сахаров.

Почему же не по цвету? Дело в том, что спелый апельсин, я повторю, вовсе не обязательно оранжевый. Оранжевые, как правило, — это те, которые выросли в относительно нежарких регионах, где существует заметный контраст температуры между днем и ночью. Именно перепад температуры способствует тому, что хлорофилл распадается и проявляется характерная оранжевая окраска кожуры. Но этот переход обратим.

В случае, если апельсин все еще находится на ветке, а среднесуточная температура начинает расти, высока вероятность того, что на нем снова начнет появляться хлорофилл и, соответственно, зеленый цвет кожуры. Это явление максимально характерно для весны, когда солнце все сильнее прогревает воздух и землю, а растения начинают активный рост. С током питательных веществ от корней ко вновь появившимся почкам поставляется максимальное количество азотсодержащих веществ, которые являются одним из физиологических факторов конверсии хромопластов в хлоропласты, то есть появления хлорофилла — зеленого пигмента — в кожуре плодов.

А в странах с теплым климатом никто не задумывается о том, почему их апельсины зеленые. Там они просто никогда не бывают полностью оранжевыми. Люди знают, что в определенный сезон

эти плоды достаточно вкусны, и с удовольствием приобретают их вне зависимости от того, как они выглядят. В то же время балованные северяне привыкли видеть апельсин ярко-оранжевым, и поэтому поставщики принимают массу мер по ликвидации позеленения и форсированию оранжевой окраски, чтобы фрукт выглядел привлекательным для потребителя. Это достигается разными ухищрениями: прогреванием фруктов, выдерживанием их в специализированных помещениях, наполненных этиленом, в условиях повышенной температуры и влажности.

Надо сказать, что позеленение характерно не только для апельсинов, но и для мандаринов и лимонов. Эти фрукты также при необходимости обрабатывают с целью придания им характерного оранжевого или желтого цвета, в том случае, если эти фрукты выросли в условиях жаркого климата либо оказались позднеспелыми, то есть застали весну и, бедняги, позеленели.

Тот факт, что апельсины и цитрусы в целом не являются климактерическими фруктами, приводит еще к одной особенности — плоды могут висеть на дереве в течение долгого времени без порчи. Единственное, что может ухудшить их свойства, — это испарение воды через кожуру, из-за чего мякоть становится дряблой и суховатой.

А у некоторых цитрусов эта особенность развилась чрезвычайно. Так, например, японский горький апельсин дайдай может оставаться на дереве несколько лет: нормально, когда на одном дереве могут висеть плоды пяти разных урожаев. И с переменой сезона плоды этого цитруса меняют цвет — желтеют к зиме и зеленеют весной на лето.

Надо сказать, что слово «дайдай» изначально и означало «несколько поколений», но позже определило название апельсинового (оранжевого) цвета в японском языке. Это на самом деле характерно для многих языков и показывает то, насколько сущности обогащают речь. Ведь до того как люди познакомились с оранжевым фруктом, такой цвет не имел названия и описывался как сочетание желтого и красного или каким-то другим образом.

Надо только не путать повторное позеленение цитрусов как физиологический процесс и болезнь позеленения цитрусов. Последняя вызывается бактериями и наносит большой ущерб посадкам. Плоды также приобретают очаговую зеленую окраску, но при этом гибнет листва, деревья вырождаются, и сады приходится вырубать.

В завершение разговора об апельсинах остается только добавить, что слово orange в английском языке не имеет рифмы, что еще раз подчеркивает противоречивую и совершенно

удивительную природу этого фрукта. И цвета.

31. Что такое бергамот?

— Вам чай обычный или с бергамотом?
— А вам бергамот обычный или грушу?
— Мне, пожалуй, монарду положите.

Все знают, что такое чай с бергамотом, но мало кто толком знает, что такое сам бергамот. Невероятная путаница с этим… как бы не разрушить интригу… растением. Первая версия из энциклопедии — это цитрус. На фотографиях при этом почему-то часто изображают кафирский лайм, совсем другой и внешне, и внутренне. Скорее всего, потому, что его называют «тайским бергамотом», да и производят гораздо больше. Ситуация усугубляется тем, что, например, во Франции бергамотом часто называют сладкую разновидность лимона, Citrus limetta. Так что ухо и глаз надо держать востро.

Цитрус бергамот — особенный. На прилавке лежит царем, некрупный, как средний апельсин, желтый с прозеленью, но всегда почему-то отдельно. Купить цитрус бергамот проще всего в Италии, откуда он родом и где его в основном выращивают, — на юге, в Калабрии, хотя название цитруса ведут от имени североитальянского города Бергамо. Я чудом встретил и купил пару килограмм в одесском супермаркете.

Но есть и груша «бергамот». Созвучное название случайно. Ни по форме, ни по вкусу или запаху плоды сорта «бергамот» на цитрус не похожи. Лингвист Леонард Эшли утверждает: это просто фонетическая адаптация «княжеской груши» (по-турецки beg — князь + armudi — груша). Эту теорию подтверждает немецкая калька Fürstenbirne.

Но если бы на этом приключения закончились! Бергамот, бывает, растет просто на газоне или в горшочке и запахом отдаленно напоминает настоящий. Это родственник мяты, ароматная трава монарда, и именно «монарда» — правильное название.

Аромат цитруса бергамот пронзительный и мощный, привлекает и гипнотизирует. Запах свежего очень напоминает фрезию, а приготовленного — разлитые бабушкины духи. Вкус бергамота горько-кисло-сладкий, чуть меняется в зависимости от спелости, но главная ценность его не в мякоти, а в цедре, которая содержит эфирное масло, а также, подобно лаймам, фотосенсибилизаторы. Обрабатывать бергамот лучше в перчатках.

Считается, что традиционный чай под названием Earl Grey

обязан своим ароматом маслу шкурки бергамота, но подавляющая часть недорогих смесей бергамота не содержит. Дорогое масло заменяют смесью эфирных масел иных цитрусовых, например горького апельсина, а также экстрактами одного из сортов мяты водной или свежей древесины палисандра. По оценкам IFRA, международной парфюмерной ассоциации, лишь одна тридцатая мирового производства «бергамотовой эссенции» происходит из натурального масла бергамота.

Джем из бергамота ***(или из любого другого сочного цитруса)***

Крупные плоды бергамота — 2 кг

Сахар — 2 кг

Вода — 2 л

① Вымыть бергамоты.

② Воду довести до кипения и искупать каждый фрукт в кипятке по 20–30 сек. Воду остудить.

③ Подготовить большую кастрюлю и небольшую миску. Подготовить мешочек из плотной марли или в крайнем случае выстелить миску вафельным полотенцем.

④ Срезать с обеих верхушек каждого плода примерно 1 см так, чтобы бергамот было удобно ставить вертикально.

⑤ Разрезать плоды вдоль на восемь долек.

⑥ Срезать с каждой дольки 5–8 мм мембраны из центра бергамота, захватывая семечки, если есть. Все семена, мембраны и волокна центрального семяносца следует удалить. Срезанное укладывать в мешочек или на полотенце.

⑦ Дольки нарезать поперек на ломтики толщиной 2–3 мм — лучше тоньше, чем толще.

⑧ Затянуть мешочек с обрезками или завязать полотенце в узел, чтобы надежно спрятать все кусочки.

⑨ Уложить мешочек в большую кастрюлю, достаточную, чтобы вместить все фрукты, воду и сахар.

⑩ Высыпать нарезанные дольки бергамота и залить водой. Оставить на 12–24 часа.

⑪ Спустя положенное время поставить кастрюлю на огонь.

⑫ Готовить на среднем огне до размягчения корочек. Если сдавить между большим и указательным пальцем вареную дольку, она должна размяться почти без сопротивления. В зависимости от спелости фруктов варка занимает от 15 минут до 1 часа. Эта стадия — критическая, так как после добавления сахара корочки уже не будут размягчаться сильнее.

⑬ Снять кастрюлю с огня. Достать мешок и выдавить из него весь сок и мякоть. Соскрести ложкой желеобразные капли. (Это

раствор пектина, который вместе с сахаром создает правильную текстуру и густоту джема.) Ополоснуть мешок в кастрюле, еще раз отжать и затем содержимое можно выбросить. Выжатое добавить в кастрюлю.

⑭ Всыпать в кастрюлю сахар и поставить на медленный огонь. Перемешивать до полного растворения сахара.

⑮ Готовить до достижения сиропом температуры 105 градусов. Это соответствует концентрации сиропа примерно 68 %. Меньше не имеет смысла, но и дольше варить джем тоже смысла не имеет, так как сахар начнет карамелизоваться, что скажется на вкусе продукта. В случае с нежным ароматом бергамота это совсем нежелательно.

⑯ Снять с огня, энергично размешать и горячим разлить по стерилизованным банкам.

Джем можно хранить годами, но лучше его быстро съесть с жареным халуми, ленивыми варениками и просто с тостами или использовать в коктейле «Брекфаст Мартини».

32. Что называется сочным, а на самом деле сухое?

В современном понимании, цукаты — это результат засахаривания самых разнообразных фруктов и овощей. Мы знаем цукаты из цитрусов, черешни, ананаса, из арбузной корки и из зеленых помидоров или моркови, да практически из чего угодно.

В прежние времена считалось, что вываривание в сиропе — лучший способ сохранить лекарственные свойства некоторых растений. Не только сладкие фрукты, но и, например, корни смирнии, девясила и петрушки, бульбы фенхеля и стебли сельдерея варили с сахаром до состояния цукатов и ели не только как десерт или лакомство, но и как афродизиак. Часто сырье оказывалось посредственного вкуса — горькое или пресное. Тогда его вываривали в сиропе с добавлением кислоты, чтобы придать хоть какой-нибудь приятный вкус.

Цукаты обычно готовят долго, до полного обезвоживания и замещения их естественной влаги сиропом, затем подсушивают до образования сахаристой корочки. По-русски было бы правильно назвать их сухим вареньем. А ведь слово цукаты происходит от латинского succidus, что означает «сок, сочный».

Дело в том, что изначально цукаты были влажными — они поставлялись в сиропе, в котором их готовили. Поэтому искаженное латинское слово succade и производное от него староанглийское sucket полностью соответствовали смыслу. Цукаты хранили в горшках, покрытыми сиропом. Необходимость доставать их оттуда во время застолья привела к созданию индустрии специальных столовых приборов — вилочек, щипчиков, ложечек, которыми люди могли брать необходимые им кусочки и не пачкать руки. Лишь примерно в середине XIX столетия кондитеры стали не просто варить фрукты в сиропе, но еще и подсушивать — цукаты перестали быть сочными, а стали сухими. То есть «сочный» десерт теперь только так называется.

В английском и немецком до сих пор сохранилось слово succade, и означает оно по-прежнему «цукаты», причем преимущественно из цитрона. Цитрон — это так называемый истинный цитрус, негибридный вид. Он происходит из Китая, но распространился и на Ближнем Востоке, и в Средиземноморье. Цитрон характерен тем, что содержит минимальное количество мякоти: почти все пространство большого плода занимает альбедо — плотная белая губчатая горьковатая масса. И именно цитрон стал сырьем для первых цукатов. А вот привычные нам

корочки апельсинов и лимонов начали использовать относительно недавно, уже когда цукаты стали делать сухими.

Альбедо цитрона пористое, поэтому хорошо впитывает сироп. Для удаления горечи альбедо цитроны часто предварительно выдерживают в слабом рассоле. Затем, после нескольких сессий проваривания и отстаивания в сиропе, альбедо становится полупрозрачным и весьма съедобным. Сегодня сочные фрукты иногда также предварительно выдерживают в соленой воде для удаления части воды и сохранения формы.

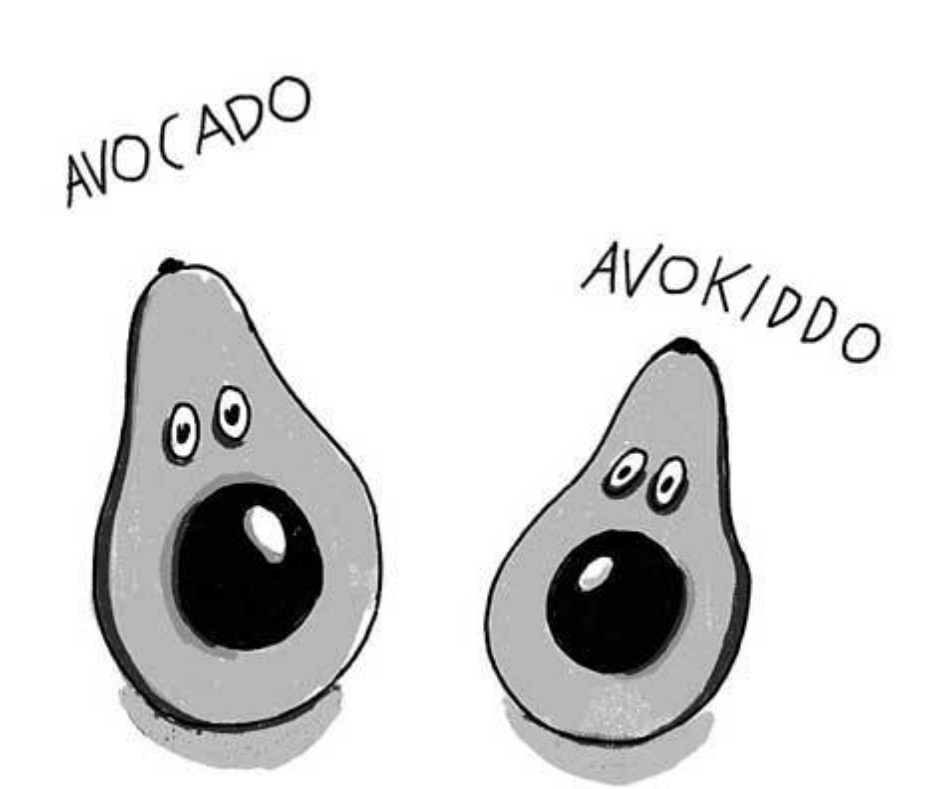
Помело, еще один истинный цитрус, тоже имеет толстый слой альбедо, в Юго-Восточной Азии его готовят в соленых соусах как основное блюдо. Для этого цедру следует срезать или обжечь, а потом соскоблить. А еще из него выходят прекрасные мягкие цукаты. Помело, как и цитрон, следует замачивать перед приготовлением, вымывать горечь.

Цитрон — достаточно скромный с точки зрения кулинарных возможностей фрукт. Однако он имеет большое значение для многих людей. К примеру, он используется в ритуальных целях во время еврейского праздника Суккот. А плод цитрона пальчатого, известный под названием «рука Будды», разделенный на своего рода отростки, которые могут кому-то напомнить пальцы, используется в буддийских храмах для жертвоприношения. Из руки Будды даже цукаты толком не сделать, зато его можно целиком залить ромом и как следует настоять.

Кстати, цитрон оказал еще одно существенное влияние на кулинарию, во всяком случае, на кулинарный лексикон. Наружный окрашенный слой шкурки цитрусовых, говоря по-научному, флаведо, на кухне называется «цедра». Повара часто используют ее для ароматизации блюд. А само слово происходит от итальянского cedro, что и означает цитрон.

Еще немного о происхождении названий: «Что такое ягода-ягода?», «Что такое баба?», «Почему вареники называются варениками?»

33. Что за ягода — авокадо?



Авокадо — ягода. Ботанически так. Еще один факт к неопределенности вокруг этого плода. Оно ведь и фрукт, и овощ. Такая двойственность определяет кулинарную стратегию для этого неординарного продукта.

Авокадо хорошо плодоносит только при перекрестном опылении — когда на одно растение попадает пыльца соседних. Но на каждом дереве вырастают также партенокарпические плоды, образовавшиеся без опыления, а поэтому и без косточки. Раньше фермеры выбрасывали их из-за их малого размера и странной нетоварной формы, похожей на огурец. Отсюда название для таких плодов — «кьюкс», от английского cucumber. Сегодня продавцы придумали удобный термин «коктейльные авокадо» и предлагают их дороже обычных. По вкусу и составу они не отличаются от полноценных ягод с косточкой. Некоторые фермеры даже специально выращивают бесплодные плоды для новой рыночной ниши. Для поваров это во благо.

34. Какое авокадо спелое?

Авокадо, как и банан, — климактерический фрукт, он дозревает, будучи сорванным. На плантациях плоды авокадо собирают еще недоспевшими, чтобы по пути к потребителю они успели дозреть. Неспелые авокадо есть нет смысла. Спелые же вкусны сырыми, в сочетании с чили, черным перцем, рыбой и рисом. Мякоть плода можно размять, превратить в мороженое или милкшейк, использовать подобно банану в кексах. Мой любимый способ привезла моя жена из Гондураса — просто пожарить половинки плода на сковороде с ложкой оливкового масла. Косточку предварительно удалить, но шкурку оставить. Подать с хлопьями соленого черного перца и листьями кинзы.

35. Чем опасно авокадо?

Регулярная и довольно опасная травма — avocado hand, глубокий порез ладони во время неловкого вынимания косточки. В Америке продаются специальные тренажеры для оттачивания навыка.

Кстати, авокадо опасно не только риском травмы. Повредить себя можно множеством других способов. Ароматные листья дерева используются как замена лаврового листа. Но безопасны только листья мексиканской разновидности, Persea americana var. drymifolia. Листья остальных подвидов могут нанести вред как человеку, так и домашним животным. В листьях, как, впрочем, и в косточке, и в кожуре, содержится персин — токсическое соединение, которое в природной концентрации вызывает у человека реакцию, похожую на сильную аллергию, а для мышей, кроликов и коз может быть смертельным.

Помимо всего этого, от авокадо исходят и другие опасности. Стремительный рост спроса на маслянистые зеленые ягоды в западном мире привел к тому, что крестьяне в Латинской Америке снова начали активно вырубать леса и распахивать девственные почвы под посадки. Этот процесс трудно обратим, так как авокадо требует сложной агротехники, подготовки и дренажа почв. Исчезают традиционные промыслы — исторически находившиеся там кофейные и какао-фермы перепрофилируются на выращивание авокадо. Наверное, это не плохо и не хорошо — это эволюция рынка. Но одновременно те же самые картели, которые контролировали трафик нелегальных продуктов растительного происхождения, обратили внимание и на вполне легальный, но столь востребованный авокадо.

Страдают почвы, страдают леса, страдают люди, которых рэкетируют мафиози, — не все так здóрово и здорóво с авокадо на нашем утреннем тосте.

О том, чем опасна ваниль: «Чем опасна ваниль?», и опасны ли помидоры: «Опасны ли помидоры?»

36. Что такое ягода-ягода?

Есть еще порох в пороховницах и ягоды в ягодицах. Олаллиберри, например. С виду — огромная, сильно удлиненная и пухлая ежевика. Сочные и очень нежные многокостянки хранятся недолго, поэтому их мало кто пробовал. Это сложный кросс: в генотипе олаллиберри поучаствовали ежевика, логанберри и янгберри. Последние — сами гибриды разных видов ежевики и малины.

Гибридов представителей рода Rubus (малинники) — множество. Малина, ежевика, костяника и даже морошка довольно легко перекрестно опыляются и дают прекрасный материал для селекционера. История создания новых сортов насчитывает около полутора столетий, а самые заметные достижения произошли в олаллиберри — это удачный с точки зрения вкуса и аромата гибрид, который превосходит своих «родителей». Она сбалансированно кисло-сладкая, с нотами черной смородины и сливы.

На чинукском жаргоне, торговом языке индейцев Северной Америки, «олалли» — ягода. Олаллиберри — «ягода-ягода» — сочный пример эхолалии в растительном мире.

Еще о том, какие бывают плоды: «Какие бывают плоды?», и о гибридах: «Чем опасны зеленые лаймы?»

37. Как хранить яблоки?

Яблоки постепенно дозревают, пока лежат сорванными с дерева. Яблоки — климактерические фрукты, в их плоти продолжаются процессы кислородного дыхания, которые приводят к гидролизу крахмала и пектиновых веществ с выделением углекислого газа и воды. Полностью спелое яблоко, как положено ему природой, становится мягким, распадается, чтобы семена могли попасть в почву и прорасти, даром что из них вырастет дичка. Охлаждение замедляет процесс, как и любую химическую реакцию, но чаще всего недостаточно для того, чтобы сентябрьские яблоки можно было есть в конце весны. Конечно, разные сорта дозревают с разной интенсивностью, и некоторые сорта способны долежать в погребе чуть ли не до следующего

урожая. Вкус, хруст и внешность плода зависят от многих факторов, например от содержания ионов кальция, которые способствуют сохранению прочности пектиновых клеточных мембран. Сохранить яблоки свежими довольно легко. Во-первых, они должны не иметь повреждений, то есть их следует бережно упаковывать и хранить. А во-вторых, надо не давать им дышать! Если в хранилище уровень углекислого раза увеличить в сто раз, пропорцию кислорода уменьшить в десятеро, а также охладить помещение, то в такой контролируемой атмосфере плоды могут храниться год и даже дольше без порчи. Также можно добавить радикальные меры — обработать раствором аскорбиновой кислоты и покрыть защитной пленкой воска.

О том, почему имеет смысл хранить дрожжи в морозильнике: «Как хранить дрожжи?», а пищевую пленку — в холодильнике: «Как лучше хранить пищевую пленку?»

38. Как появились яблоки «гренни смит»?

Все яблони сорта «гренни смит» — клоны одного-единственного дерева, которое, насколько известно, появилось ненамеренно. Оно выросло в Австралии в результате случайного переопыления в 1868 году. Его яблоки отличались высокими товарными свойствами: хорошей лежкостью и освежающим вкусом.

К сожалению, получить из семян дерево, приносящее хорошо известные зеленые кисловатые твердые яблоки, не получится. Это гибрид, и такие растения не способны давать потомство с сохранением всех признаков. За сто пятьдесят лет воспроизвести мутацию в многочисленных экспериментах не удалось, так что «гренни смит» размножаются только вегетативно — прививкой или черенкованием. Ученые даже разработали способ формирования побега буквально из одной клетки.

Своего рода уникальность «гренни смит» вызывает у меня дополнительный интерес, но для повара главное то, что эти яблоки не размягчаются при запекании. Это делает их идеальным сырьем для яблочного пирога, и их можно просто готовить на сковороде.

В мире известно около 7500 сортов яблок, и случай «гренни смит» — далеко не единственный. Один из самых известных, культовый сорт «голден делишес» — также плод случайного переопыления и тоже происходит от одной-единственной яблони.

39. Яблоки — фрукты или овощи?

Давно пора отказаться от ярлыков. Фрукты и овощи — понятия не ботанические, а скорее бытовые. Но даже привычное разделение никогда не догонит кулинарную реальность. Современный шеф презирает ограничения. Сегодня никого не удивляет мороженое из кукурузы и жареные авокадо. Халва из моркови или свеклы — обычное дело даже в традиционной индийской кухне, а черный чеснок очень хорошо себя показывает в брауни.

А яблоки — привычный ингредиент салатов, например вальдорфского. И их можно и нужно готовить, как овощи. Не только твердые и кислые, но и обычные десертные (хотя да, твердые и кислые потребуют немного меньше усилий для создания гармоничного вкуса). Например, вот так: нарезать яблоко тонкими дольками, добавить кубики сельдерея и «экономкой» настрогать полоски моркови. Все перемешать и готовить при сильном нагреве на сковороде со сливочным маслом, нечасто переворачивая, чтобы позволить поверхности как следует подрумяниться, но не размягчиться. Положить чайную ложку зерновой горчицы, дать ей как следует прижариться. В конце хорошо посыпать черным и розовым перцем, петрушкой и

зеленым луком.

40. Почему яблоки коричневеют?

В детстве нам говорили: «Ешьте яблоки. Они очень полезные. В них содержится — внимание — железо!» «Посмотрите, если яблоко разрезать и оставить его на столе, то срез покоричневеет. Узнаёте, на что похоже? — Да! Это ржавчина! Это железо!»

На самом деле яблоко не слишком богато железом: к примеру, в тех же бананах его втрое больше, и процесс потемнения обусловлен совсем иными причинами. И они одинаковы для яблока, банана или авокадо. Очень многие фрукты характерны тем, что при нарушении целостности их ткани через некоторое время место ранки темнеет — коричневеет, иногда чернеет.

Причина заключается в том, что поврежденная ткань пытается защитить себя от инфекции и высвобождает определенные вещества. В тканях растений присутствуют соединения под общим нестрогим названием полифенолы. Если не погружаться в их строение, то достаточно сказать, что при нарушении целостности ткани полифенолы высвобождаются, и специальный фермент полифенолоксидаза в присутствии кислорода конвертирует их в вещества другого семейства, называемые хинонами, которые имеют выраженную антибактериальную активность. Это и есть та самая естественная защита растений от инфекций. При этом нельзя уверенно сказать, что полифенолы или хиноны каким-то образом полезны для людей с той же целью.

Но любопытен факт: хиноны способны реагировать друг с другом, объединяясь в полимерные цепи. Этот полимер имеет выраженный коричневый, черный или бурый цвет и называется меланин — подобные пигменты определяют цвет нашей кожи, глаз и волос. Весь этот процесс называют ферментативным, или энзимным, потемнением. Детальное изучение энзимного потемнения — путь к более долгому сохранению привлекательности плодов на полках магазинов.

Превращение полифенолов в хиноны под воздействием полифенолоксидазы происходит лишь при доступе воздуха. Поэтому избежать потемнения фруктов можно, устранив доступ кислорода, — завернуть в пленку, вакуумировать, смазать растительным маслом. Также можно химически ослабить активность полифенолоксидазы — например, добавить кислоту, которая ингибирует этот фермент и препятствует потемнению, — а можно просто нагреть фрукт. Фермент полифенолоксидаза — белок, и он деактивируется при нагревании до температуры выше

70 градусов; правда, это приготовит и сам плод.

Яблочное пюре

① Яблоко очистить от семян и кожуры.

② Разрезать яблоко на 12 частей по меридианам и нашинковать дольки насколько возможно тонко.

③ Переложить в стеклянную миску так, чтобы количество яблок не превышало двух третей объема миски. Затянуть пищевой пленкой и готовить в микроволновой печи на максимальной мощности 5 минут.

④ Остудить, снять пленку и протереть через сито или измельчить в пюре блендером.

⑤ Если микроволновая печь недоступна, вакуумировать нашинкованные яблоки и готовить на водяной бане при 88 градусах два с половиной часа. Остудить пакет в миске с холодной водой, протереть через сито или измельчить в пюре блендером.

41. Как правильно называются грибы вешенки?

Вёшенки.

Вёшенки в пакете

① Грибы разобрать и очистить.

② Срезать жесткие корешки. Не выбрасывать, использовать для бульона.

③ Разобрать на малые порционные кустики примерно по 100 г, посолить, смазать растительным маслом, добавить хлопья паприки и чили по вкусу.

④ Завернуть в пакетики из двойного листа фольги. Для этого на двойной лист фольги поместить грибы, сложить пополам и завернуть последовательно все три открытые стороны двойным или тройным сгибом.

⑤ Печь в духовке 30 минут при 175 градусах.

⑥ Остудить, хранить в фольге.

При подаче разогреть на гриле или сковороде в пакете, затем открыть пакет и вынуть грибы, вылить на них грибной сок из пакета.

42. Какие грибы выращивают ради ножки, а не шляпки?

Эринги, смешные толстенькие грибы с карикатурными шляпками, — ближайшие родственники привычных нам вёшенок. Собственно, в русской номенклатуре Pleurotus eryngii называется вёшенка степная. Грибы выращивают на специальных стерильных субстратах, а собирают довольно молодыми, когда ножка уже развилась в мощную бочкообразную кеглю, а шляпка едва оформилась. Такую форму гриб приобретает в условиях избытка углекислого газа в воздухе. В природе же эринги вырастают в форме лисичек-переростков с большой воронкообразной шляпкой. В отличие от других вёшенок, эринги растут не на древесном субстрате, а образуют устойчивые колонии на корнях зонтичных — например, рода синеголовник, Eryngium, отсюда и латинское название гриба. Вёшенка степная — хищный гриб, его мицелий способен ловить и уничтожать нематод. Со всех сторон необычное создание.

Ножка эринги на ощупь кажется суховатой, но приготовленная необычайно вкусна: плотная, гладкая по текстуре, напоминает моллюсков. Мой идеальный способ —

конфи, то есть медленное томление в масле виноградных косточек. После чего их можно хранить очень долго, а по мере надобности разогревать на сковороде или гриле и подавать с гремолатой.

43. Какая польза от свинушек?

Как ни странно, свинушки — довольно близкие родственники белых грибов. При этом свинушка тонкая смертельно ядовита и запрещена к сбору.

С первым съеденным грибом, что, как правило, заканчивается без последствий, в организм попадает антиген свинушки, особое вещество, на которое иммунная система реагирует и «запоминает» его. Процесс этот кумулятивный, то есть антигены свинушки накапливаются в крови человека. Никто не может сказать, когда точно возникнут последствия. Во время одного из следующих случаев употребления свинушек организм вырабатывает антитела для нейтрализации антигена, и комплекс «антиген-антитело» связывается с мембранами эритроцитов, чем подает сигнал к их разрушению. Высвобождается свободный гемоглобин, повреждаются почки и печень. Итог может быть весьма печальным.

Толстая свинушка — ее ближайшая сестра — также запрещена, несмотря на то что она ядовитой не является. Но,

поскольку мало кто может отличить один гриб от другого, на всякий случай запрещены оба. Более того, ученые высказывают предположения, что не все тонкие свинушки ядовиты, но проверять это вряд ли есть смысл, ведь с кулинарной точки зрения ценность их невысока. До осознания опасности для здоровья свинушки относились к условно-съедобным грибам самой низкой, четвертой категории.

Но не все так плохо. В свинушках все же есть некий толк. Они прекрасно годятся для окрашивания шерсти. В них содержится телефоровая кислота — синий краситель, который окрашивает шерсть в очень приятный серо-голубой оттенок.

Еще о токсинах: «Чем опасно авокадо?», «Почему колбаса розовая?», «Какой вкус набивает оскомину?»

44. Чем отличаются имбирь сырой и приготовленный?

Свежий имбирь — прекрасная специя и обычный ингредиент многих кухонь мира. Всем знаком пряный аромат свеженатертого корня, и наверняка многие с закрытыми глазами узнают пряничный запах порошка сушеного имбиря. Но мало кто задумывался о том, что их вкусы совсем разные. Все дело в действующем начале. Гингерол, ответственный за согревающий вкус свежего имбиря, при легком нагреве или высушивании корневищ превращается в шогаол, почти втрое более жгучий. По шкале Сковилла острота шогаола оценивается в 160 тысяч единиц, что сравнимо с ощущениями от перца хабанеро. Это неудивительно, ведь по своей химической структуре он напоминает капсаицин, алкалоид стручкового перца. А вот когда имбирь попадает на сковородку и подвергается сильному нагреву, гингерол трансформируется в вещество зингерон, вовсе не жгучее, которое сообщает приготовленному имбирю сладковатый вкус и характерный чуть ванильный аромат. Вот почему свежий имбирь и сушеный — разные пряности и не могут заменять друг друга в рецептах.

Кстати, названия всех трех упомянутых вкусовых агентов происходят от звучания слова «имбирь» в разных языках: английском, японском и латинском. Английский язык тоже благодаря жгучим свойствам имбиря обогатился: слово gingering означает жестокую практику, когда под хвост лошади для пущей бодрости помещали очищенное имбирное корневище. Правда, помимо имбиря для джинджеринга использовали лук, перец и даже живых угрей.

О том, можно ли привыкнуть к острому: «Можно ли привыкнуть к острому?», и как сделать имбирное желе: «Как сделать имбирное молочное желе?»

45. Есть ли съедобные орхидеи?

Орхидеи вместе с астровыми и бобовыми — самые распространенные на планете семейства цветковых растений. Всего орхидей около 28 000 видов. У многих орхидных съедобны цветы: их едят сырыми или жарят в панировке. Корневища некоторых орхидей жарят как картошку, готовят в запеканках с арахисом; из них даже делают мороженое. Один из родов орхидей, ятрышник, и его ближайшие родственники известны в Восточном Средиземноморье как салеп.

Корни этих орхидей содержат полисахарид глюкоманнан, который при заваривании образует густую, несколько слизистую жидкость, которую в Турции, Греции и на Ближнем Востоке подают как напиток. А мороженому салеп придает удивительную плотную тянущуюся текстуру. Такое мороженое в Турции называют «дондурма», а в Сирии «буза». Его популярность даже поставила некоторые виды ятрышника под угрозу. Культивировать орхидеи непросто, поэтому в основном их собирают в природе. Среди полутора десятка видов, которые используются как салеп, большинство — на грани исчезновения. Но современные технологии позволяют обойтись без его использования. Я делаю плотное жевательное мороженое с использованием загустителей — геллановой и гуаровой камеди.

О съедобных растениях семейства астровых: «Что общего между лопухом и латуком?», и о происхождении зеленой фасоли: «Откуда появилась кенийская фасоль? и немного о сорняках: «Для кого растут сорняки?»

46. Чем опасна ваниль?

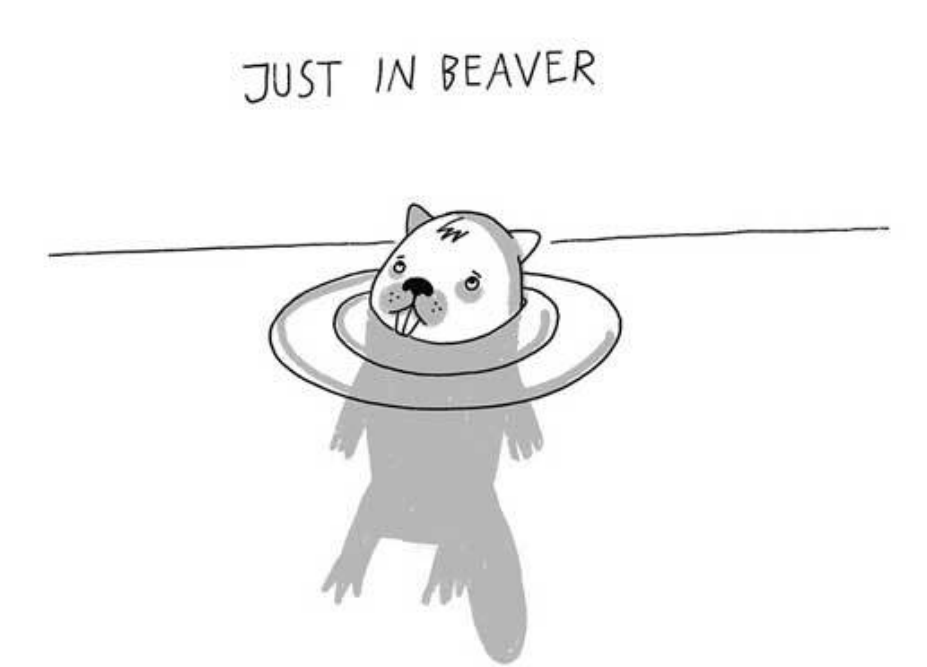
Род ваниль — единственный среди орхидей, дающий съедобные плоды. А пряность ваниль — вторая по стоимости после шафрана. Мадагаскарская ваниль высокого качества сегодня стоит почти как серебро. Цена на натуральную ваниль резко поднялась после 2017 года, когда Мадагаскар, крупнейший в мире производитель этой специи, пострадал от разрушительного циклона. Была уничтожена треть плантаций, а в некоторых районах острова их практически не осталось.

Производство ванили — сложное и даже иногда небезопасное дело. Сок лианы содержит микрокристаллы оксалата кальция, которые оставляют раздражение на коже работников.

К плодоношению приводит ручное опыление цветов. Для того чтобы добраться до пестика и тычинок, работники буквально разбирают цветок на части. Собирают не вполне зрелые сочные плоды, хотя спелость определить непросто: стручки, а правильнее — коробочки, вырастают очень быстро до максимального размера, а затем довольно долго созревают, оставаясь зелеными или желтоватыми. Полностью спелые, коричневые стручки содержат еще больше глюкованилина, предшественника ванилина, но могут растрескаться и потерять таким образом часть ценного аромата. Стручки претерпевают несколько превращений. Сначала надо нарушить целостность клеток, заставить их истечь соком. Для этого стручки выкладывают на солнце, царапают, бланшируют или даже замораживают и дают оттаять. Затем в тепле ферменты делают свое дело, плоды темнеют и проявляют свой аромат полностью. Глюкованилин распадается, и высвобождается основной носитель характерного запаха, ванилин. После сушки ваниль выдерживается несколько месяцев для созревания аромата. В этот период стручки иногда поражаются клещами, частички которых попадают на кожу и в органы дыхания работников и вызывают набор болезненных симптомов, которые называют «ванилизм».

На современных производствах производится недорогой искусственный ванилин. И в большинстве кондитерских изделий, особенно в выпечке, он полноценно заменяет натуральную ваниль без риска для здоровья людей, которые работают со стручками ванили. На стоимость ванилина также не оказывают влияния ни погода, ни криминальная обстановка: на Мадагаскаре, например, фермеры, выращивающие ваниль, подвергаются нападениям грабителей.

47. Какой была доколумбова ваниль?



До 1520-х годов эта лиановидная орхидея была неизвестна в Старом Свете, она появилась в арсенале европейских поваров благодаря колумбову обмену — великому движению людей, растений, животных, ценностей и болезней. Сладкий аромат, который мы сегодня называем ванильным, в доколумбовы времена европейцы знали благодаря бобрам. Так называемая бобровая струя, кастореум, секрет препуциальных желез взрослых особей, который они используют, по всей видимости, для маркировки территории, содержит целый ряд ярко пахнущих веществ. Сильный ванильный аромат со слабым клубничным и анисовым оттенком присущ ацетанизолу, одному из них. Кстати, запах молодых веток и коры сосны также имеет похожий сладковатый оттенок. Более двух тысяч лет охотники в Старом Свете добывали бобровую струю ради воображаемых лечебных и вполне реальных парфюмерных свойств. Экстракт кастореума зарегистрирован в нескольких странах как безопасная пищевая добавка, но, по понятным причинам, никакого широкого индустриального применения он не имеет. Ловить или выращивать бобров, задирать им хвост и «доить» препуциальные железы — невероятная суета по сравнению с комфортным промышленным процессом получения химически чистого

ванилина из хвойной древесины.

О том, как есть грызунов: «Как готовить дикобраза?»

48. Опасны ли помидоры?

Томат — солнцу брат — самый распространенный овощ в мире. Объем его производства более чем вдвое превышает производство лука и огурца, которые располагаются на втором и третьем местах.

Томат — представитель семейства пасленовых, к которому принадлежат такие растения, как мандрагора, табак, белладонна, дурман, белена. Все они смертельно ядовиты. Съедобные пасленовые — баклажан, паслен, физалис, перец садовый — также содержат в своих организмах, не обязательно в плодах, токсичные алкалоиды, но разные и в разном количестве. На кухне мы чаще всего встречаемся с риском отравления банальным картофелем. Ядовитыми могут быть зеленые или проросшие клубни из-за содержания в них соланина. Но все же отравление соланином — не очень частое явление, и в легком случае проявляется как обычное расстройство пищеварения, так что его идентифицировать может быть непросто. В томатах содержится алкалоид близкого строения — томатин. Но не стоит их путать: токсичность томатина в десятки раз ниже, чем соланина, а концентрация в растении неравномерна. Больше всего томатина в стеблях и зеленых помидорах. В спелых плодах томатин практически отсутствует. Часто можно встретить утверждение о том, что соланин содержится и в помидорах, но это не так.

Помидоры ценятся за их сладкий вкус и характерный запах. Собственно, знакомый нам травянистый, землистый, овощной запах имеет не сама ягода. Этим ароматом томаты обязаны нескольким веществам, в частности, изобутилтиазолу, транс-2-гексеналю, цис-3-гексеналю и горсти других душистых соединений, которые содержатся в чашелистиках, прикрепленных к плодоножке. Вкус соуса или супа будет гораздо ярче и томатнее, если на последних 10 минутах приготовления добавить связку листьев томата, а затем удалить.

Некоторые побоятся отравления. Зря. Концентрация томатина недостаточна для того, чтобы вызвать какие-то нежелательные явления. А гексенали официально разрешены как ароматизаторы томатных продуктов, например кетчупа.

Еще немного о ядовитом и вредном: «Чем опасно авокадо?», «Какая польза от свинушек?», «Все ли яйца птиц съедобны?»

49. Откуда появилась кенийская фасоль?

Первое описание в интернете: «Это одна из самых дорогих и популярных в наше время разновидностей стручковой фасоли. Выращивают ее в Африке».

Первая ассоциация: если фасоль кенийская, то растет она, вероятнее всего, в Кении. Есть ли же связь между африканской страной и местом происхождения этого действительно довольно изысканного сорта фасоли, у которого, помимо того что прекрасный вид, темно-зеленый цвет и сладко-ореховый привкус, отсутствует часто встречающееся у других бобовых продольное волокно, которое идет вдоль всего боба и создает не самое приятное ощущение во время еды?

Фасоль — это одно из нативных американских растений. Именно фасоль вместе с тыквой и кукурузой составляли так называемые «три сестры», которые индейцы выращивали на одной грядке: тыква стелилась по земле, в то время как фасоль

использовала высокие стебли кукурузы для опоры. Именно в таком виде сестер увидели европейцы, которые высадились на американском берегу в конце XV века.

Фасоль была неизвестна в Старом Свете, несмотря на то что там выращивалось огромное количество других бобовых: нут, горох, чечевица, соя и боб садовый. Вначале это сыграло злую шутку с европейцами: они не знали о ядовитых свойствах растения, ведь сырые зерна некоторых видов способны отравить человека и съедобны лишь после длительного замачивания и полного приготовления.

Но у фасоли, как и у других бобовых, съедобно не только спелое твердое крахмалистое семя, но и молодые всходы, листики, иногда цветы и то, что мы знаем под названием «зеленая» или «стручковая» фасоль. На самом деле это недозревшие зеленые бобы. То, что в быту часто называют стручком, правильно называть «боб». А та горошина, которая внутри, — это семя.

Популярность стручковой фасоли была ограничена исключительно тем, что вдоль боба находилась грубая волокнистая нить. Человека, который впервые вывел безволокнистую фасоль, звали Келвин Кини, и именно поэтому эта фасоль и называется его именем — фасоль Кини. В некоторой популярной литературе его так и называют — «отец безволокнистой фасоли».

Келвин Кини был представителем группы американских селекционеров, которые на рубеже XIX–XX веков создали множество сортов овощных, плодовых и зеленных культур, которые до сих пор составляют существенную часть разнообразия на полках наших супермаркетов. Он, работая на ферме своего отца, занимался селекцией бобовых. Его первая линейка семян безволокнистой стручковой фасоли распространялась Burpee Seeds — диверсифицированной сельскохозяйственной компанией, которая продавала огромное количество разной продукции, в том числе семена и саженцы. А в ее лаборатории производились опыты по облучению семян рентгеновским излучением и по обработке их колхицином с целью вызвать мутации, а потом отобрать растения с успешно произведенными изменениями по интересующим компанию признакам.

Именно тогда стручковая фасоль стала повседневным блюдом на столе сначала американцев, а потом и европейцев. Особенно способствовало этому распространению изобретение морозильной техники, ведь стручковая фасоль — культура, которая прекрасно замораживается и готовится из замороженного состояния едва ли не лучше, чем из свежего.

Надо сказать, что Келвин Кини организовал собственную компанию, которая слилась с несколькими своими конкурентами, образовав фирму Associated Seed Growers, Asgrow. Она и ныне является частью демонизированной компании «Монсанто». И именно Asgrow выпустила в свое время разновидность фасоли, устойчивой к гербициду Roundup, который производит «Монсанто». То есть наследие Келвина Кини до сих пор играет существенную роль в современном сельском хозяйстве.

Надо сказать, что имя Burpee я тоже назвал не зря. В свое время Burpee разработала такие удивительные продукты, как салат «айсберг» и сорта томатов Big Boy и Better Boy, ныне едва ли не самые продаваемые в мире.

Во всем мире, даже в Кении, зеленую фасоль называют французской — видимо, из-за того что она рано и прочно нашла свое место в рационе французов и на кухнях ресторанов. Франция — второй после США производитель фасоли Келвина Кини, но также и крупнейший рынок сбыта. Зеленая фасоль поступает из всех уголков мира, в том числе из Кении. Для фермеров этой страны, которая не входит даже в пятнадцать крупнейших производителей, Франция — второй или третий по значимости рынок, при том что за пределы Европейского союза продаются доли процентов кенийского экспорта. То есть ту фасоль, что продается в России, кенийской точно назвать нельзя. А вот во Франции — с натяжкой, но можно. Хотя с тем же успехом ее там называют и испанской, ровно по той же причине. Видимо, силами европейских дилеров овощей и первой волны французских шефов поровну с инстинктом русского языка и с незнанием, любая длинная и тонкая зеленая фасоль на нашем рынке стала «кенийской».

Подытоживая, скажу, что при должном тщании кенийская фасоль может быть выращена как в Кении, так и в Подмосковье. И, к сожалению, несмотря на название, к Африке она имеет отношение очень отдаленное. Практически наверняка фасоль, которую мы видим на полках наших магазинов, выращена либо в Китае, либо в Турции, либо даже у нас в средней полосе. И кенийскую фасоль куда более точным будет называть кинийской.

50. Что такое зеленая пшеница?

Спелое — ешь, зеленое — подожди. Принцип безопасности и здравого смысла. Неспелые плоды не только лишены приятного вкуса, но и иногда даже могут быть ядовитыми. Тем не менее некоторые плоды специально собирают зелеными — иногда ради уникального вкуса или по традиции, иногда вынужденно, в связи с ранним окончанием сезона. Зеленые помидоры, папайя, грецкие орехи, молочной спелости кукуруза и миндаль, кислое манго — список большой. Особняком стоит пшеница. Основное предназначение этой культуры — хлеб, и для этого зерно должно полностью созреть на колосе. Но вот популярная на Ближнем Востоке крупа фрике́ — пшеница зеленая, недоспевшая. Колосья срезают, сушат на солнце, а затем поджигают. Солома сгорает мгновенно. Огонь дополнительно подсушивает зерна, которые успевают лишь слегка закоптиться. Благодаря опаливанию зеленая пшеница дезинфицируется, хранится дольше, а на вкус становится интереснее обычной. Используют фрике́ так же, как булгур, для каш и начинок. Кстати, булгур — тоже крупа из зерна пшеницы, прошедшего термообработку, а именно частичную варку или пропаривание, только из полностью спелого.

О спелом и неспелом: «Что такое спелое и что такое неспелое?». Откуда взялось слово «каша»: «Откуда каша?»

51. Чем пахнет жасминовый рис?

«Жасминовый» — странный эпитет… Но на самом деле жасминовый рис, известный и популярный в Таиланде и других странах Юго-Восточной Азии, жасмином не пахнет. Скорее, он пахучий и душистый. Думаю, это заметит даже не самый наблюдательный повар. Этот сорт риса относится к разнообразной группе ароматных сортов разного происхождения. К примеру, подобный довольно сильный запах характерен для популярных сортов риса басмати.

Для злаков вообще нормально быть ароматными: можно вспомнить тот же лемонграсс — лимонную траву. А жасминовый рис пахнет сеном и попкорном. У него сладковато-душно-масляный аромат. И пахнет он довольно сильно, особенно свежий — нового урожая. Именно такой рис особенно ценится в странах происхождения, а для европейского носа этот запах может быть неприятным. Некоторые европейские и американские повара находят в нем ноты половых тряпок и, вообще говоря, отказываются его есть и готовить.

Но жители Юго-Восточной Азии распознают аромат жасминового риса как запах пандана — весьма распространенного растения, листья которого активно используют в качестве ароматизатора выпечки, десертов и, что характерно, — риса. Носитель запаха пандана и жасминового риса — вещество, которое называется 2-ацетил-1-пирролин, 2AP. В чистом виде оно пахнет корочкой свежего ржаного хлеба, и это неудивительно: 2AP содержится в хлебе как один из продуктов реакции Майяра. Понятно, что в растениях это вещество возникает в результате совершенно другой последовательности реакций.

Почему же все-таки жасминовый рис — жасминовый? В пятидесятых годах прошлого века в Таиланде был проведен смотр местных сортов риса с целью выбрать несколько особенных и продуктивных вариантов для форсирования экспорта. Ранее малоизвестный жасминовый рис оказался в числе немногих отобранных. Когда этот сорт был введен в широкую культивацию, он удивлял фермеров своим белоснежным видом после обмолачивания и характерным сладковатым ароматом. И название «рис, подобный цветам жасмина» впоследствии редуцировалось до «жасминового риса». Сегодня он составляет половину тайского экспорта риса, а сам Таиланд находится на третьем месте по поставкам риса на мировой рынок.

Сырой жасминовый рис пахнет довольно жестко и назойливо,

но после того как его промоют и сварят — идеально, если на пару, — раскрывается богатыми нотами. А я предпочитаю варить этот рис в рисоварке с добавлением листьев лайма, имбиря, галангала и иногда кокосового молока.

Еще о рисе: «Чай с рисом или рис с чаем?» Чем пахнет черная смородина: «А чем пахнет черная смородина?», и рыба: «Чем пахнет рыба?»

Вкусный куриный рис

Бульон

Куриные каркасы — 4 шт.
Лук репчатый — 2 луковицы
Лимонная трава — 1 побег
Зеленый лук — 50 г
Имбирь свежий — 50 г
Вода — 5 л

① Каркасы разрубить или разломать на небольшие куски, чтобы влезли в скороварку.

② Залить холодной водой, чтобы кости были покрыты, добавить овощи.

③ Поставить на плиту и довести до кипения.

④ Закрыть крышку скороварки, готовить 45 минут, отсчитывая время от первого свистка предохранительного клапана.

⑤ Снять с огня, дать скороварке полностью остыть. Проверить отсутствие внутри давления, приподняв вилкой предохранительный клапан.

⑥ Открыть крышку, процедить бульон через марлю.

Куриный смалец

Куриная кожа — 2 кг

① Кожу промыть, стряхнуть на дуршлаге.

② Нарезать фрагментами примерно 5 × 5 см.

③ Сложить в сотейник, залить водой, готовить на малом огне, иногда перемешивать.

④ По мере испарения воды подливать воду и так до скончания века.

⑤ Когда количество вытопленного жира уже не увеличивается, перестать подливать воду.

⑥ Дождаться выпаривания воды и уменьшить нагрев. Содержимое сотейника может некоторое время активно брызгаться.

⑦ Готовить жир и кожу, не допуская поджаривания, до момента, когда шкварки зарумянятся.

⑧ Слить жир, процедить и сохранить. Шкварки просушить от жира на бумажном полотенце, посолить, затем измельчить ножом.

Рис

(на одну порцию 60 г сухого риса)

Жасминовый рис — 540 г

Клейкий рис — 200 г

Фиолетовый рис — 100 г

Лимонная трава — 1 побег

Галангал корень — 20 г

Сушеный перец чили типа «птичий глаз» — 1 шт.

Имбирь — 30 г, натереть на терке Microplane

Чеснок — 2 зубчика, натереть на терке Microplane

Куриный бульон — приблизительно 1 л

Соль — 5 г

Смалец куриный — 80 г и 20 г

① Смешать в миске рис, залить водой и слить.

② Снова залить водой и потереть рис в воде между ладонями, слить воду.

③ Побег лимонной травы слегка разбить обухом ножа.

④ Галангал нарезать поперек тонкими шайбами.

⑤ В маленькой сковороде обжарить чили, чеснок и имбирь с 20 г смальца, не допуская покоричневения и подгорания. Снять с огня.

⑥ Поместить в рисоварку рис, сверху положить лимонную траву, галангал, чеснок с чили и имбирем.

⑦ Залить рис бульоном так, чтобы жидкость едва покрывала рис.

⑧ Включить рисоварку и варить рис до готовности.

⑨ Открыть крышку, удалить по возможности весь галангал и лимонную траву.

⑩ Выложить смалец, аккуратно движениями снизу вверх взрыхлить рис, распределяя смалец.

⑪ Закрыть крышку и дать рису постоять 30 минут на подогреве.

⑫ Подать, посыпав крошкой шкварок.

52. Чай с рисом или рис с чаем?

Чай с жареным рисом гэммайтя знаком многим, кто бывает в суши-ресторанах. Некогда рис, а его половина по объему, использовали для замены дорогого чая; сегодня это традиция, да и просто вкусно. Жареные ноты удивительно совместимы со вкусом листьев зеленого чая. В промышленности жарят замоченный рис под давлением, зерна вспениваются будто попкорн, едва ли не со взрывом. Но подобное можно сделать и самостоятельно. Для этого клейкий или просто круглозерный рис следует замочить минимум на сутки в холодной воде, затем промыть и просушить полотенцем. Потом аккуратно обжарить на сухой сковороде, непрерывно помешивая, до тех пор пока он не приобретет цвет сливочной помадки и зерна не увеличатся в объеме. Готовый остудить и использовать в смеси с чаем в пропорции 1:1 по объему.

А вот рис с чаем — другая реальность: простое и вкусное блюдо отядзукэ. Готовый японский рис надо полить свежезаваренным чаем (я предпочитаю жареный ходзитя), сверху добавляют смесь приправ фурикакэ, нори, маринованные и свежие овощи. А дальше — все, что душе угодно, от тунца до жареной курицы. В Японии продаются пакетики с порошком чая и приправ для мгновенного отядзукэ, наподобие тех, что мы находим в пачках лапши быстрого приготовления.

О рисе с сырым яйцом: «Рис с яйцом, тамаго какэ гохан, TKG». Как продукты меняются под давлением: «Что будет с продуктами, если поместить их в центр Земли?»

53. Откуда берутся тыквенные семечки?

Тыква — универсальный овощ. Или фрукт. В ней съедобно почти все: молодые листья можно тушить, как шпинат, и квасить, как капусту, цветы — жарить на гриле или во фритюре, стебли — готовить как спаржу, ну а плоды дают прекрасную мякоть, которую даже неискушенный повар приготовит десятком способов: замаринует ломтиками, запечет целиком, сделает суп или даже тыквенную халву. У сортов «кабоча» или «хоккайдо» и еще у доброго десятка кожура мягкая и не требует очистки. Кожуру других тыкв тоже можно есть, просто готовить ее нужно сильно дольше. Ну а семечки в белой деревянистой оболочке не грыз только ленивый.

Оказывается, индустрия тыквенных семечек в денежном выражении заметно превосходит оборот по продаже мякоти тыквы. Такой банальный, казалось бы, побочный продукт, как семечки, стоит очень дорого на магазинной полке именно потому, что является основным в промышленном выращивании тыквы: с тонны собранных плодов можно собрать не более 65 килограмм семян, а ведь их еще предстоит просушить — а иногда обжарить — и упаковать, а уже потом грызть.

Плотная кожура семян всегда досаждала и огородникам, и едокам. Но до середины тридцатых, когда в австрийской провинции Штирия впервые были обнаружены мутантные экземпляры тыквы с семенами без оболочки, никто и не задумывался об альтернативе. В 1947 году вывели устойчивый сорт с голыми семечками, то есть с тонкой пергаментной пленкой вместо деревянистой шелухи. Семена штирийской тыквы — темно-зеленые, покрытые хлорофиллсодержащим слоем.

Несмотря на то что тыкву в Австрии выращивали еще с XVII века, появление сорта с семенами без оболочки оказалось прорывом: тыква стала не просто овощем, а в первую очередь масличным растением. Масло тыквенных семечек густое, темное, имеет сильный вкус и интересные оптические свойства. Его цвет варьируется от темно-зеленого до красноватого в зависимости от толщины слоя, если смотреть, например, бутылку на свет. В толстом слое масло красноватое, а тонкие пленки выраженно ярко-зеленые. Это называется «дихроматизм». И тыквенное масло — одно из веществ, в которых это явление очень ярко выражено.

В принципе, все тыквы содержат масло в семенах, но именно штирийская тыква и ее сорта-наследники, которые сейчас выращиваются во всем мире, отличаются ярким цветом, вкусом и ароматом. В целом, это одно из самых интересных кулинарных

масел. Масло, выжатое из других сортов, не отличается столь высокими достоинствами.

В большинстве случаев при выращивании тыквы для получения семечек сама тыква производителей не интересует. Ее переработка и продажа — довольно хлопотное дело. Тыкву собирают специальными машинами, которые отделяют семена прямо в поле, а мякоть разбрасывают для компостирования в перегной. То есть тыквенные семечки есть, а тыквы нет.

Это характерное отношение к тыкве. Знаменитый американский тыквенный пирог спокойно может не содержать в себе тыквы вообще. Загущение начинки этого пирога осуществляется благодаря образованию плотного крема из сгущенки и яиц, а наполнителем может быть любое пюре, к примеру, из батата, фасоли или из яблока. Специи и сахар маскируют исходный вкус овоща. Так что может выйти, что тыквенный пирог есть, а тыквы в нем нет.

А вот знаменитый кофейный напиток пампкин спайс латте, созданный Starbucks в 2003 году, тыквы изначально не содержал по определению. Компания обновляла сезонное меню, и знакомый вкус специй тыквенного пирога оказался очень привлекательным для потребителей. После многочисленных проб, поиска идеальной пропорции тыквенного пюре в напитке, был выбран рецепт совсем без тыквы. Это был всего-навсего латте с добавлением смеси специй для тыквенного пирога: молотая корица, мускатный орех, имбирь, гвоздика, иногда душистый перец. В 2015 году Starbucks пересмотрел рецептуру, введя в напиток настоящий тыквенный сироп. Но действие это довольно символическое, ведь количество тыквы мизерно, а вкус ее по сравнению со смесью кофе, специй, сахара и молока выражен весьма слабо. Вот так: тыквенный латте есть, тыквы там не видать, но она есть.

О тыквенном песто: «Есть ли идеальный способ готовить песто?»

54. Как правильно: цветная капуста или цветочная?

Цветную капусту правильно было бы назвать цветочной, ведь ее кочан — это меристема, протосоцветия, побеги с зачатками цветков. Если цветную капусту не срезать, то в конце концов некоторые бутоны созреют и распустятся. Маленькие желтоватые цветочки цветной капусты очень вкусны и весьма декоративны, хотя остальная часть кочана в этот момент цветения становится малосъедобной, плотной и горькой.

Главное во внешности цветной капусты — это характерный фрактальный филлотаксис, то есть расположение побегов, почек и бутонов в самоподобном порядке. Элементы соцветия располагаются по спирали, и так же располагаются почки в каждом фрагменте, образуя регулярный повторяющийся рисунок. Спиральность известна у многих растений, но именно цветная капуста образует характерную «голову». Возникает такое соцветие в тот момент, когда генетическая машина в точке роста дает специфический сбой, и вместо появления цветка образуется незрелый побег без листьев, который превращается в побег и так далее. Размножаясь таким образом, они образуют «головы» цветной капусты, состоящие из почти идентичных фрагментов.

У римской капусты романеско, ближайшего родственника цветной, фрактальность выражена более визуально. Прекрасные пирамидки меристемы развиваются по логарифмической спирали. По мере увеличения, при разглядывании вплотную, становится понятно, что на уровне самых верхних почек самоподобие разрушается, но это судьба любого материального фрактала.

Цветная капуста все же может быть цветной — не только белой, но и пурпурной, зеленой, желтой. Зеленую цветную капусту не стоит путать с брокколи. Брокколи — это генетический предок цветной капусты, другая сортовая группа. Головка брокколи — уже готовое, созревшее соцветие. Одомашнивание цветной капусты произошло более 500 лет назад на Ближнем Востоке, и результатом селекции стала фрактальная белая голова, которую в некоторых языках называют «творог» в силу некоторого внешнего сходства.

55. Для кого растут сорняки?

Для нас. В средней полосе каждый апрель — сезон молодой дикой растительности. Упустишь — придется есть капусту и жухлую петрушку из магазина.

Дикая трава во дворе, парке или в лесу доступна каждому, у кого есть двор и кто может попасть в парк или лес. Но вот мой совет: если вы хоть чуть не уверены, не собирайте. И даже не трогайте. Будьте внимательны. Даже в нашей полосе растет много ядовитых растений, некоторые из них смертельно опасны. Ровно как с грибами: я каждый год освежаю знания, а затем собираю. Собирайте и вы. Вот мои бессменные фавориты.

Первый сорняк, вылезающий из земли по весне, — сныть. Ее легко найти в тенистых влажных углах. Удивительно, но сныть до сих пор кое-где специально выращивают как декоративное растение. Ее корневища способны переносить сильные морозы и засуху, и вывести сныть крайне трудно. А, может, и не стоит.

Просто надо успеть оборвать все листья и молодые побеги до цветения. Идеально, если они только проклюнулись из земли — в этот время листья и стебли сняти самые нежные, с приятным привкусом морковной ботвы, что неудивительно, ведь они близкие родственники. Сныть надо есть сырой в салате или в песто, вареной в супе. Это идеальная начинка равиоли, пирогов и омлета. Сныть можно очень быстро и легко заквасить в кимчи.

Все знают крапиву. Некоторые даже слышали, что ее можно есть. Кто-то даже ел. Из-за жгучести стебля и листьев крапиву трудновато есть совсем сырой, имеет смысл сначала ошпарить. Правда, это не касается случая, когда она идет на квашение. Квасить надо молодые свежие листья. После бурного брожения жгучие волоски размягчатся и не нанесут никакого вреда.

Листья и молодые побеги чесночницы черешчатой, также известной как чесночная горчица, вкусные, сочные и немного острые. Такие же, как и у многих представителей семейства капустные. Этот двухлетний сорняк на первом году производит массу зелени, которую невозможно остановиться рвать и есть, а на втором зацветает. Цветы тоже очень вкусные, и, пока чесночница не отцвела, надо собирать листья и цветы, резать их в салат, варить из них щи и добавлять везде, где кажется уместным. Потом зелень станет жесткой, и придется снова ждать весны.

Листья из прикорневой розетки пастушьей сумки по виду немного похожи на одуванчик, но спутать их трудно: нет млечного сока и горечи. У пастушьей сумки сдержанный вкус спелых наружных капустных листьев, а плотность близка к кейлу. Очень вкусно и в свежем, и в тушеном виде, в салате и в пирожках. А еще пастушью сумку можно насушить и добавлять повсюду для усиления овощного вкуса. Съедобны также цветы и семена, по вкусу похожие на горчицу, но собирать их трудно.

Дикую морковь люди изначально оценили благодаря ее листьям и семенам. Гораздо позже стало понятно, что ее корнеплод не только съедобен, но и вкусен. Сейчас ботва моркови — почти забытый продукт. Дикий пращур моркови посевной — бесплатный источник вкусной зелени, которая прекрасно ведет себя в горячих блюдах, включая суп-пюре, песто и овощное рагу. А семена — интересная специя, я добавляю их в лимонный рис. Дикая морковь растет во влажных оврагах, на опушках и иногда просто посреди двора.

Млечный сок, горькие листья, пух и всякие неудобства — это одуванчик. При этом одуванчики можно и нужно есть. Это не уменьшит их распространение по газонам мира, но зато порадует вкусной едой всех, кто не ленится наклониться и аккуратно вырвать из земли розетку листьев вместе с корнем. Самые

молодые листья напоминают салатный цикорий, прекрасно дополняют зеленые миксы, а взрослые листья прекрасны в тушеном виде. Горечь уходит, и получается прекрасный гарнир. Из цветов варят очень деликатное варенье, хотя бывает очень обидно провести полдня на коленях, собирая идеальные головки, а потом обнаружить, что получилось всего полтора литра варенья — цветы сильно увариваются. В Америке я несколько раз покупал вино из одуванчиков, сухое и прозрачное, пил и вспоминал Рэя Брэдбери.

Украшение бабушкиных вазончиков — примула, самосеющиеся кустики на дачных клумбах. Примула прорастает сразу по сходу снега и стремительно зацветает, недаром ее второе название — первоцвет. Цветы остаются на клумбе, а вот листья я рекомендую тщательно обрывать. По вкусу они — что-то среднее между шпинатом и латуком, но немного ярче. Вкусная, плотная зелень, ее строго обязательно использовать в весеннем меню.

Стелющиеся пряди мокрицы укрывают поверхность почвы, не позволяя другим растениям эффективно развиваться. Плодовитая и живучая трава — ужасный сорняк. Вредит сельскому хозяйству и цветоводам-любителям, но растет для настоящих поваров. Молодые веточки очень нежные и сочные, прекрасно играют роль шпината в салатах, их не грех добавить в омлет. А еще, если собрать побольше веточек с бутонами до разгара цветения, их можно мариновать на манер джонджоли.

Дикий лук бывает непросто заметить в траве, но это пока он не зацветет к концу лета. Но есть его нужно именно весной, пока листья нежные и тонкие. У них сладко-чесночный аромат, а вкус еще слаще. Чем старше лист, тем более жгучий. Буквально одна-две веточки на салат — получаются горячие искры.

Ярко-зеленые листья черемши с мощным луковым запахом — едва ли не первая зелень. Она появляется в начале апреля, наравне со снытью. В Подмосковье она растет не очень охотно, но бывает, найдешь овраг, где ее столько, что она может напасть на человека. Поэтому надо собирать. Правда, умеренно, не под ноль. В некоторых регионах черемша относится к охраняемым растениям, так что лучше проверить, чтобы не наделать беды. Собирать, есть сырой, жарить, квасить — заквашивается черемша стремительно и охотно. А потом хранится вечно.

Помимо того, что я перечислил, на лугах и опушках, на газонах и в парках средней полосы поспевают моя любимая кислица, пырей, сурепка, бедренец, кервель, хвощ полевой, медуница, дягиль, лопух, чертополох, мать-и-мачеха и множество других. А, да, лебеду и марь не забудьте. И папоротник. И конский щавель. И камыш.

Кимчи из сорняков

Квасить зелень очень просто — дольше собирать, чем готовить.

Перебранная зелень — 500 г

Соль — 100 г; я использую простую нейодированную каменную соль грубого помола

① Сныть, черемшу или крапиву перебрать, выбросить лишние палочки и возможный сор.

② Пересыпать листья солью и аккуратно помять. Рвать и растирать не следует. Листья должны потемнеть, увлажниться.

③ Оставить на час.

④ Залить холодной водой, полностью смыть соль.

Рассол

Вода — 1 л

Соль — 25 г

Имбирь свежий — 20 г

Чеснок — 30 г

Чили сушеный острый — 5 г

① Вскипятить воду. Добавить соль и полностью растворить.

② Остудить рассол до температуры чуть теплее комнатной.

③ Зелень уложить в банку, перемежая чесноком и ломтиками имбиря, посыпать хлопьями чили.

④ Залить рассолом, выгнать пузыри.

⑤ В банку поместить специальную круглую пластиковую сетку или просто полиэтиленовую крышку так, чтобы продукт не имел возможности всплыть выше уровня рассола. Чуть прижать и неплотно укрыть пленкой. Если есть водяной замок, поставьте.

⑥ На вторые сутки рассол помутнеет и в толще листьев начнут образовываться пузыри. Процесс длится от трех-четырех дней до полутора недель. Надо следить, чтобы рассола было достаточно: активное брожение, бывает, вытесняет часть жидкости из банки.

⑦ После окончания брожения продукт готов.

Но я рекомендую переложить в контейнер поменьше, уплотнить, залить рассолом и поставить в холодильник для созревания на пару недель. А лишний рассол — прекрасная основа для супа.

Когда голодно, достать, отжать и добавлять везде: в жареный рис, суси, омлет, тушеное мясо, вареную картошку, а также просто положить на хлеб с маслом.

56. Что общего между лопухом и латуком?

Что объединяет лопух, латук, топинамбур, артишок, кардон, козлобородник, скорцонеру, цикорий, эстрагон, одуванчик, стевию и бархатцы, известные как имеретинский шафран?

Все — родственники подсолнечника. Родом как из Старого, так и из Нового Света. Они относятся к семейству астровых, или сложноцветных, и съедобны.

Самый близкий родственник подсолнечника — топинамбур. Он также известен как подсолнечник клубненосный. Артишок, впрочем, также очень близок: у него едят листья, молодые стебли и, конечно же, мясистое цветоложе. Бутоны подсолнечника похожи по вкусу на нераспустившееся соцветие артишока, но несколько грубее. Стебли и листья чертополохов тоже съедобны и имеют интересную горчинку. В разной степени употребляют в пищу и остальные растения. Все знают, что латук и цикорий — это ценные зеленные культуры, а тархун, иначе — эстрагон, — не только марка напитка, но и замечательная пряная зелень. Но не каждый ел одуванчик, в то время как его молодые листья весьма вкусны и пикантны, соцветия можно жарить как темпуру, и это очень хорошо. А вино из одуванчиков — не только художественный образ из повести Рэя Бредбери, но и вполне коммерческий продукт, который производят в штате Нью-Джерси. Стевия известна как источник «безопасного» подсластителя. Любители дикоросов собирают корень и молодые листья лопуха. А козлобородник или скорцонера с их характерными для астровых длинными стержневыми корнями — это деликатес и одна из икон современной разумной кухни.

Семена большинства астровых содержат значительное количество масла. И сам подсолнечник известен людям в качестве масличного растения как минимум две с лишним тысячи лет. К примеру, индейцы на севере Мексики возделывали подсолнечник еще в III веке до нашей эры.

О том, почему зеленеет печенье с подсолнечной мукой: «Есть ли в хлорогеновой кислоте хлорка?»

57. Почему подсолнечник — подсолнечник?

Подсолнечник выделяется в семействе астровых своим особенным гелиотропизмом: его бутоны способны направляться в сторону солнца и следить за ним в течение дня, и их движение прекращается в момент полного цветения — когда соцветия остаются направленными примерно на восток. Движение бутонов подсолнечника обеспечивает неравномерность роста стебля с теневой и с освещенной стороны в течение дня и ночи: ночью растет теневая западная сторона, стебель и бутон наклоняются на восток, в сторону того, где гипотетически должно подняться солнце. В течение дня благодаря перемещению в стебле гормонов ауксинов, вызванного действием светочувствительных веществ, начинают делиться клетки с освещенной стороны. Таким образом, стебель выпрямляется и растет вверх. Так соцветия прогреваются раньше, чем если бы они были направлены в любую другую сторону. И экспериментально доказано, что именно они чаще посещаются пчелами, что приводит к лучшему опылению, соответственно, к лучшему плодоношению.

58. Почему бывают оливки с начинками, но не бывают маслины?

Меня как-то спросили об этом. Вопрос с ошибкой. Бывают. Если маслины с начинками не продаются в соседнем супермаркете, это не значит, что их не существует. На Сицилии, в Стамбуле или в Марокко их можно легко найти. Самые популярные сочетания — с козьим или овечьим сыром и солеными лимонами.

Маслины — это спелые плоды оливкового дерева, обработанные особым образом. В свежем виде они почти несъедобны из-за сильной горечи, хотя по консистенции напоминают самое нежное вегетарианское сало. Жирная, мягкая, сочная плоть очень привлекательна, но, увы, горькая, как хина. И избавиться от этой горечи во рту бывает довольно трудно. Поэтому, прежде чем поставить маслины на стол, их приходится засаливать, вымачивать, вымораживать, обрабатывать щелочным раствором. Все что угодно, лишь бы вывести из плодов нежеланный сок, оставив мякоть и масло.

Но все эти манипуляции приводят к тому, что и без того

спелый и нежный фрукт — костянка, кстати, — становится таким мягким, что вытащить из него косточку и набить на ее место начинку, не повредив при этом мякоть, смогут только ловкие и весьма терпеливые люди. Единственное исключение — «вяленые» маслины, которые не выдерживают в жидкости, а обрабатывают медленно, сухим посолом. На самом деле эти маслины не вялят, но это не так уж и важно. Благодаря массиву соли мякоть обезвоживается, а вместе с соком постепенно выходит и горечь, тело маслин уплотняется, а цвет становится глубоко-черным. Из них можно извлечь косточку не только вручную, но и механически, да и начинка в них держится не хуже, чем в зеленых оливках. Вяление маслин происходит весьма долго, от полугода до двух лет, и это единственная причина, почему подобный продукт распространен не очень широко и стоит довольно дорого. Но он определенно того стоит.

Вяленые черные маслины не стоит путать с черными маслинами цвета нефти в консервных банках. Это на самом деле зеленые оливки, которые механически освобождают от косточек, вымачивают в щелочи, затем промывают водой с пробулькиванием кислорода, благодаря чему окисляются полифенольные соединения с образованием меланоидов, и окраска фиксируется глюконатом железа. Так они приобретают характерный черный цвет «с отливом», а их мякоть уплотняется. Черные оливки продают стерилизованными в очень слабом рассоле, вкус они имеют призрачный, а их предназначение непонятно. Называть их маслинами — неправильно.

Еще о горечи, но в кофе: «Отчего появляется горечь в кофе?»

59. Из чего выжимают оливковое масло?

Хорошее оливковое масло, так же как и, например, пальмовое, — фракция фруктового сока спелых плодов. Именно мякоть оливок содержит тот ароматный, пряный и всеми столь желанный жир, который мы называем «оливковое масло Extra Virgin».

Традиционный процесс его отжима представляет собой, во-первых, измельчение в грубую кашу оливок вместе с косточками, которые тоже содержат в себе некоторое количество масла, но его вкусовая и пищевая ценность спорна. Далее следует отделение мякоти и масла от водяной части сока, которая непригодна в пищу и является естественным отходом. Кстати, этот сок имеет сложную судьбу: его необходимо утилизировать, а простое выливание в реку или на поле приводит к масштабным загрязнениям и вредит природе. Индустриальный процесс — отжим и сепарация на центрифугах непрерывного действия.

Надо понимать, что любое, даже очень неплотно отжатое из оливковой крошки масло имеет в своем составе часть масла косточек. Это нормально, но чем меньше доля косточек, тем лучше, ярче, нежнее масло получается, тем более богатый вкус оно имеет.

В старину низкокачественное оливковое масло называли «деревянным». Сейчас на рынке присутствует жмыховое или, по-английски, olive pomace oil — это масло из отжимков, получаемое экстракцией с помощью легколетучих растворителей, например гексана. Это самая дешевая версия оливкового масла, оно иногда продается с добавлением полноценного Extra Virgin для маскировки. Благодаря красивой этикетке эта смесь может быть принята покупателем за нормальное, полноценное масло — советую изучать надписи и состав. Не стоит путать его и с рафинированным оливковым маслом, получаемым из низкосортных или перезревших оливок и пригодным в основном для жарки. Рафинированное масло — не значит плохое, просто сырье для него не подошло для Extra Virgin, и его после отжима очистили и буквально отмыли до состояния почти чистого жира без особенного вкуса и аромата.

И лишь последние 20 лет производители экспериментируют с отжимом масла из оливок с предварительно удаленной косточкой. Опыт подсказывает, что такое масло имеет совершенно выдающиеся вкусовые качества, но стоит заметно дороже и производится в малых количествах. Аккуратное отделение косточки означает предварительную ручную и

трудоемкую сортировку оливок. Серьезного экономического смысла это пока не имеет, поэтому остается делом лишь нескольких энтузиастов, которые хотят производить масло Extra Virgin наивысшего качества. Это продукт для самых изощренных и искушенных гурманов, в чем оно вполне может конкурировать с другим деликатесом — красным пальмовым маслом.

60. Чем прекрасно красное пальмовое масло?

У пальмового масла не самая лучшая репутация. У всех перед глазами изображение милых детенышей орангутангов, спасенных от очередного бездумно устроенного лесного пожара в Индонезии или Малайзии. Этот пожар был способом быстрой и дешевой очистки земли от леса, чтобы организовать там плантации масличной пальмы. Ведь пальмовое масло — это востребованный и очень ценный продукт для пищевой, химической и косметической индустрий. Наверное, это самый дешевый источник растительного жира в настоящее время. И климат стран Юго-Восточной Азии комфортен для эффективного выращивания этой культуры.

Массивные пожары приводят к огромным трансграничным задымлениям, которые распространяются через всю Юго-Восточную Азию: Малайзию, Индонезию, Таиланд, Филиппины — и оказывают дурное влияние на здоровье людей и на экономику этих стран. То есть репутация очень хорошего продукта страдает

из-за способов его добычи. Даже не столько добычи как таковой, а способа расширения ее масштабов. Справедливости ради надо сказать, что правительства Малайзии и Индонезии, двух грандов пальмовой индустрии, уже ввели меры, ограничивающие уничтожение первичных лесов, и устрожили лицензирование производителей.

С пальмовым маслом сталкивался каждый из нас. Наверное, 9 из 10 шоколадок, произведенных в мире, практически весь маргарин, подавляющая часть выпечки и печенья долгого хранения на полках супермаркетов, да и многие сыроподобные продукты — все они не избежали пальмового масла как доминирующего ингредиента.

В сырных продуктах этот ингредиент называется «заменитель молочного жира». Таким эвфемизмом производители маскируют одну из фракций пальмового масла. Почему фракций? Пальмовое масло — это довольно разнообразная смесь триглицеридов жирных кислот, которые имеют разницу по температуре плавления в 40 градусов. То есть часть из них, например, при комнатной температуре остаются жидкими, часть приобретает пастообразную консистенцию, часть — кристаллическую. Поэтому масло может найти очень широкое применение, наверное, в любых отраслях пищевой индустрии.

По способу производства красное пальмовое масло напоминает оливковое. Это продукт отжима плодов африканской масличной пальмы, жировая часть фруктового сока. Оно на самом деле ярко-красно-оранжевого цвета. В плодах содержится огромное количество каротиноидов, в частности ликопина. Мякоть содержит в среднем половину масла по массе. А пальмоядровое масло — то есть выжатое из семян — используют для технических целей.

Пальмовое масло — древнейший известный человеку растительный жир. Предположительно, пять тысяч лет назад древние египтяне использовали масло плодов диких пальм, которое привозили в Египет караваны с западного побережья Африки. Масло использовали в самых разных целях: в качестве бытовой смазки, с целью отопления и освещения жилищ и наверняка в кулинарии, к чему я склонен призывать и нынешнее поколение поваров, для которых «пальмовое масло» — либо пустой звук, либо странная, ненужная экзотика, либо опасный и потенциально вредный ингредиент. Как и любой экзотический продукт, пальмовое масло, как только его широкое присутствие в продуктах питания получило огласку, по незнанию было демонизировано. Репутация, связанная со способом получения, легла на продукт, его пищевые и питательные свойства.

С кулинарной точки зрения, красное пальмовое масло, не очищенное и не разделенное, а свежее, Extra Virgin пальмовое масло — ценнейший продукт. Оно не очень хорошо подходит для жарки в силу того, что большое количество примесей вызывает раннее дымление и деградацию вкуса. Но зато прекрасно подходит для майонеза, винегретов и конфи — медленного приготовления продуктов. Его яркий, характерный орехово-сдобный вкус прекрасно сочетается с такими овощами, как чеснок, порей и фенхель. Вместе они способны создать удивительный ансамбль. Пальмовое масло идеально для производства попкорна — кукуруза, жаренная с добавлением красного пальмового масла, становится вдвое «кукурузнее», сдобнее и приобретает приятный коричневато-оранжевый оттенок.

Кстати, сама мякоть плодов съедобна, как и плоды практически всех пальм. На вкус она крахмалиста, имеет характерный вкус — вовсе не удивительно, да? — пальмового масла. Подобно тапенаде, провансальской пасте из маслин, анчоусов и каперсов, плоды пальмового дерева перерабатываются в грубоватую пасту. Она служит чудесной основой для густого супа или соуса к мясу.

Рецепты с красным пальмовым маслом

Красный карри соус

Консервированные помидоры — 2,5 л

Свежий имбирь — 300 г

Чеснок — 200 г

Репчатый лук — 1 кг

Перец чили — 300–400 г

Молотая куркума — 100 г

Листья карри — 8 г

Зира — 30 г

Кориандр — 20 г, по возможности индийский «лимонный» сорт

Семена фенхеля — 10 г

Семена пажитника — 4 г

Черный перец горошком — 15 г

Красное пальмовое масло — 100 г

Арахисовая мука — 200 г

Кокосовое молоко — 2 л

① Все зерна и семена прогреть на сухой сковороде до появления запаха, измельчить в кофемолке.

② Арахисовую муку поджарить на сухой сковороде до появления яркого запаха.

③ Лук очистить, нарезать мелким кубиком.

④ Имбирь, чили и чеснок очистить, нарезать мелким кубиком (если чили очень острый, взять меньше).

⑤ Помидоры пюрировать блендером.

⑥ Обжарить лук на самом малом огне с пальмовым маслом до мягкости, добавить имбирь, чеснок и чили, пассеровать 5–7 минут.

⑦ Добавить измельченные специи, куркуму, листья карри, готовить 5 минут.

⑧ Добавить помидоры, довести до кипения.

⑨ Поставить на минимальный огонь, упаривать, пока не начнет отсекаться масло.

⑩ Добавить арахисовую муку, размешать, добавить кокосовое молоко.

⑪ Довести до кипения, сразу снять с огня, остудить, пюрировать блендером, процедить через мелкое сито, посолить.

В этом соусе можно готовить абсолютно все: обжаренные кусочки куриных бедер, филе рыбы, картофель с зеленым горошком, колбаски на манер каррывурста.

Пальмовое какао

Молоко — 250 мл

Какао-порошок — 1 ст. л., натуральный, не алкализованный

Стружка 70 %-ного шоколада — 20 г

Красное пальмовое масло — 15 г

Молотая корица — по вкусу. Надо постараться найти настоящую корицу, не кассию, ее грубоватую сестру.

Тростниковый или пальмовый **сахар-сырец** — 1 ст. л.

Ксантановая камедь — 200 мг. Это опция, но ксантан — прекрасная субстанция, которая помогает стабилизировать пену и эмульсию и одновременно улучшить текстуру напитка.

① Все сухие компоненты соединить в сотейнике.

② Залить 1–2 столовыми ложками холодного молока, размешать в кашицу.

③ Добавить пальмовое масло, размешать.

④ Поставить на огонь и понемногу вливать остальное молоко по мере разогрева. До кипения не доводить.

⑤ Взбивать венчиком до достижения стабильной пены.

⑥ Подать, припудрив корицей.

Овощи конфи в красном пальмовом масле

Красный лук — 2 луковицы, большие

Белый лук — 2 луковицы, большие

Лук-шалот — 8 луковиц, больших

Лук-порей — 1 стебель

Фенхель с зеленью — 4 бульбы

Чеснок — 4 головки, больших

Стебель сельдерея — 4 шт., без листьев

Очищенные донышки свежих артишоков — 10 шт.

Зеленый лук — 200 г; белая и зеленая часть отдельно

Стрелки чеснока или джусая — 5 шт.

Черемша — 1 пучок; со стеблями

Стебли петрушки — от 1 пучка; связанные в букет

Свежий тимьян — 10–15 веточек

Свежий шалфей — 2–3 веточки

Лавровый лист — 8 шт.

Цедра лимона с ½ шт, срезанная ножом-экономкой широкими полосками без альбедо

Имбирь очищенный, нарезанный соломкой — 60 г

Перец черный горошком — 1 ст. л.

Соль — по вкусу

Красное пальмовое масло — 350 г; растопить, если оно загустело в холодном помещении

Рафинированное растительное масло — по необходимости

① Репчатый лук и шалот очистить, подрезать корень так, чтобы луковица держалась вместе, разрезать на четверти вдоль.

② Отделить жесткие зеленые листья порея и отложить их для какого-нибудь бульона. Светлую часть разрезать вдоль, промыть и просушить. Нарезать на брусочки по 2–3 см.

③ Фенхель разрезать на четверти вдоль.

④ Головки чеснока очистить от старой шелухи, разрезать по экватору.

⑤ Сельдерей нарезать брусочками по 10 см.

⑥ Все овощи кроме черемши выложить в казан или большой террин. Посолить. Перемешать, дать полежать 15 мин.

⑦ Вылить поверх овощей слегка подогретое пальмовое масло.

⑧ Долить растительным маслом так, чтобы все овощи были покрыты слоем жира.

⑨ Выложить в казан петрушку, тимьян, лавровый лист, шалфей, цедру, черный перец и имбирь.

⑩ Поставить в духовку и готовить при 90 градусах до полной мягкости, около полутора часов. Проверить готовность шпажкой, тонким ножом или просто достать и попробовать.

⑪ Примерно за 10 минут до готовности добавить черемшу, вмешать и поставить обратно в печь.

⑫ Вынуть из духовки, остудить.

⑬ Выбросить стебли петрушки, лавровый лист, тимьян,

шалфей и цедру.

Овощи подавать теплыми с винегретом из разогретого масла от конфи и лимонного сока.

Овощи можно аккуратно переложить в контейнер, процедить на них достаточно масла, чтобы они были покрыты полностью, и хранить в холодильнике месяц. Оставшееся масло можно и нужно использовать повторно.

Винегрет для овощей конфи
Сок половины лимона
Пальмовый сахар-сырец — ½ ч. л.
Масло от овощей-конфи — 100 г
Сок имбиря — 10 г
Зеленый лук — 10 г
Соевый соус — 10 г
Соль — по вкусу

① Лук мелко нашинковать.

② Масло разогреть до 60 градусов.

③ Смешать сахар и все жидкие ингредиенты, взбить венчиком до однородности и растворения сахара.

④ Добавить лук. Досолить, если необходимо.

Еще немного о конфи: «Какие грибы выращивают ради ножки, а не шляпки?», «Желток-конфи»

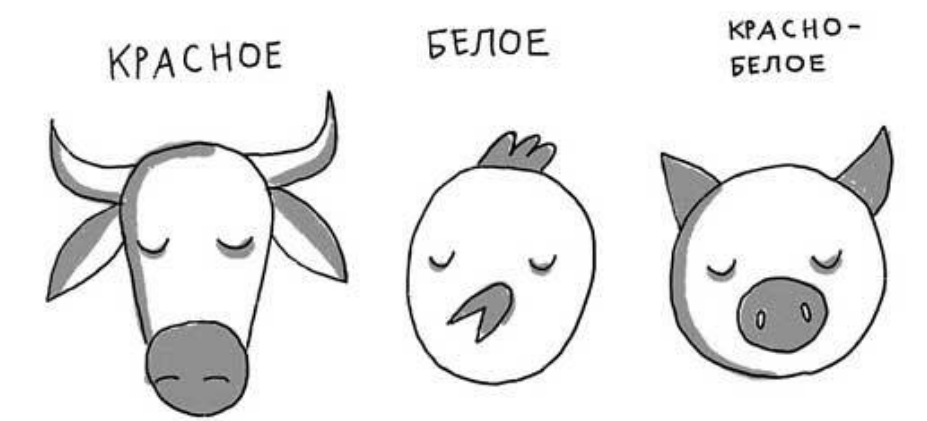
Тела

61. Что такое мясо?

Не все осознают, что мясо — это мускулы некогда живых существ. Все основные типы мышечных тканей — гладкая, сердечная и скелетная — идут в пищу. Последняя — источник того, что называют собственно мясом, из нее состоят, например, стейки. Стейк рибай — совокупность нескольких мышц, главным образом longissimus dorsi и spinalis dorsi. Вырезка, филе-миньон, — psoas major, а грудинка, источник деликатесной пастрами, — pectoralis profundi.

Остальные виды мышечной ткани — составляющие субпродуктов. Но есть исключения. Диафрагма состоит из поперечнополосатой скелетной мышечной ткани, но, поскольку она контактирует с внутренними органами и выдается в брюшную полость, также относится к номенклатуре потрохов. Ту часть, которая прилегает к позвоночнику, ножки диафрагмы, принято называть стейком мясника или хэнгером, от английского hanger — «подвес». Она буквально повисает в полости туши после удаления внутренних органов на бойне. Удивительно, но в продажу поступает только правая ножка, так как левая из-за право/левосторонней асимметрии расположения сердца очень тонкая и не имеет промышленного значения. Хэнгер — деликатесный отруб, на мой взгляд — идеальный стейк. Достаточно плотный и осязаемый и с очень ярким, немного нутряным вкусом. Я люблю его жарить на очень горячем гриле, приправляя сладкой солью, то есть смесью равных пропорций сахарной пудры и соли с щепоткой молотого чили.

62. Почему мясо красное? Ну, или белое



Цвет мяса различных животных — это цвет их мышц. Это индикатор того, насколько эти мышцы обогащены миоглобином — белком, который отвечает за цвет мышцы и обеспечивает перенос кислорода от кровеносных сосудов и биохимический процесс сокращения мышечных волокон.

Интенсивность окраски тех или иных мышц — это индикатор их физиологической роли, их функционала, образа жизни животного, его экологической ниши.

Пример: говорят, курица — не птица. Да, курица — не птица. Действительно, за тысячелетия отбора куры, и до того не часто летавшие птицы, превратились в абсолютно оседлых. Максимум, на что они способны, — взлететь на забор. Оседлый и малоподвижный образ жизни приводит к тому, что оксигенация мышц курицы довольно невысока. Ее мускулатура может выполнить резкий короткий рывок, одно яркое движение, спринт, но не способна на длительную, постоянную работу. А, например, способная на длительные перелеты утка имеет характерный яркий красный цвет мышц, потому что им требуется много кислорода и миоглобина.

Все знают про светлое мясо курицы — это нерабочая часть птицы, рыхлая, мягкая и очень белая. Темное мясо — ножки, на которых держится весь организм. В них присутствует соединительнотканная составляющая и окрашенная мускулатура, которая потребляет большое количество кислорода.

На примере птиц все это довольно очевидно. То же самое видно и в царстве рыбы. Озерная имеет, как правило, абсолютно белое мясо, белую мускулатуру и довольно рыхлую соединительнотканную сеть. А тунец, к примеру, — рыба,

способная быстро и долго двигаться в толще воды. Ровно поэтому он настолько насыщен как цветом, так и характерным вкусом. В определенных условиях его можно спутать с мягкой телятиной.

Другой пример: говядина и свинина. В то время как среди свиней селекционерами поощрялись оседлость, неподвижность и способность быстро и эффективно наращивать вес, в первую очередь за счет жировой ткани, коровы, точнее, быки выполняли роль тяглового скота, поэтому генетически заложенная оксигенация мышц коровы выше, а значит, и цвет мяса отличается. Но есть и исключения: «полудикие» свиньи, такие как мангалица или черная свинья, имеют весьма красное мясо, и даже специалисту может быть тяжело отличить его от молодой говядины.

О том, что такое белая еда: «Что такое бланманже?»

63. Почему колбаса розовая?

Все знают розовую и красную ветчину или колбасу. Причина такой окраски довольно простая. Дело в том, что красящий белок миоглобин при нагревании разрушается, и мясо из красного, розового становится равномерно серым. Эволюция кулинарных технологий привела к тому, что человечество начало использовать такое вещество, как нитрит натрия. Его открытие — одна из важнейших вех в истории безопасности питания. Благодаря своей двойственной химической окислительно-восстановительной природе нитрит натрия выполняет удивительно надежную роль консерванта. Основная роль этого вещества — защитить продукт от развития в нем анаэробных бактерий, например клостридий, то есть спасти человечество от отравления ботулиническим токсином. И в качестве побочного действия нитрит натрия образует соединение с миоглобином — красный нитрозомиоглобин, который денатурирует при нагреве, превращаясь в нитрозогемохром, вещество характерного розово-фиолетового оттенка. Все эти названия следует запомнить, я потом спрошу. Именно этим обусловлен привычный нам цвет натуральных ветчин и колбас. Надо сказать, что присутствие нитрита в посолочной смеси не отменяет требования к гигиене производства и чистоте исходного сырья. Подавление размножения некоторых анаэробов не означает перманентной дезинфекции ветчины.

Нитрит натрия вступает в реакции не только с миоглобином. Химически довольно активный, он и продукты его превращений

реагируют с присутствующими в мясе альдегидами, спиртами и инозином, а также некоторыми серосодержащими соединениями. В результате образуется так называемый запах посола, характерный аромат вареной ветчины.

Нитрит натрия добавляют в очень малых количествах. И задача пищевого технолога — добавить его ровно столько, чтобы в готовом продукте это вещество вступило в реакцию, а его остаточная концентрация не превышала требуемых, очень малых значений. Хотя в чистом виде нитрит натрия токсичен и примерно 6 грамм могут убить человека, бояться этого не стоит: в нашей стране он продается в смеси с поваренной солью, где собственно нитрита натрия содержится 0,6 %. Таким образом, передозировать его очень тяжело, потому что продукт будет параллельно пересолен. Впрочем, передозировка нитрита в посолочном растворе часто приводит к еще одному парадоксально противоположному эффекту так называемого нитритного ожога: мясо приобретает неаппетитный серовато-зеленый оттенок. Тем же, кто боится нитрита натрия, я бы посоветовал отказаться от шпината, сельдерея, помидоров и многих других овощей, где он природно содержится в больших количествах, которые, бывает, не встретить и в готовой колбасе.

Еще должен сказать: те, кто требует от производителей отказаться от использования нитрита натрия, ставят под серьезную угрозу себя и своих близких, а те редкие производители, которые идут навстречу, — своих потребителей.

О розовой соли: «Почему розовая соль розовая?», о сардельках: «Почему сардельки так называются?», о съедобных кишках: «Почему кишки надо есть?»

64. Можно ли купить парное мясо?

Парное — значит, свежее и более-менее мягкое: такой раньше существовал стереотип. Хорошо, что сегодня он уже потихоньку уходит.

Парное мясо, что говядина, что свинина, никогда не продается на рынке, что бы ни писали на табличках продавцы. Парным, то есть буквально горячим, оно остается не дольше 3–4 часов после забоя. И только в пределах этого срока можно и имеет смысл его есть свежим, до того как неизбежно наступит окоченение. Мясо становится жестким и невкусным из-за того, что в нем сильно падает уровень pH благодаря образованию в значительном количестве молочной кислоты. Мясо снова годится в пищу лишь спустя минимум сутки. А лучше, если между забоем и разделкой туши прошло четыре и более дня. За это время протеазы, собственные ферменты мышц, расщепляющие белки, успевают расслабить окоченевшие мускулы. Вода немного испаряется с поверхности, делая хранение мяса более санитарным — ведь без воды развитие микроорганизмов затрудняется. Да и обваливать сухую тушу легче и безопаснее для мясника. Мясники предпочитают, чтобы мясо при разделке было «собранным» и не расползалось под ножом.

Вообще, парное мясо — не самый вкусный продукт, скорее ритуальный. В небольших хозяйствах, где каждая голова скота наперечет, забой всегда был особым событием. То, что можно было сохранить — засолить, заморозить, закоптить или консервировать иным способом, — сохранялось. Остальное съедалось свежим, просто не было вариантов. Большая раскаленная сковорода с топленым салом и шкварками, туда много репчатого лука и чеснока, а как поджарится — кинуть куски свежанины, кусочки филе и обрези от свиной туши. Посолить-поперчить, а когда приготовится — довольно скоро, — влить добрых пол-литра крови, перемешать и подождать, пока загустеет. Вот так можно и парное мясо есть, когда подвернется возможность.

О «гуманном» забое скота: «Что такое гуманное умерщвление?»

65. Что такое мягкое мясо?

Почему-то все любят мягкое мясо. Ладно, соглашусь: при прочих равных условиях его как минимум легче жевать. Но не надо путать мягкое с хорошим, а главное, вкусным. То же касается так называемого мраморного мяса. Оно совсем не обязательно самое вкусное.

В мясе важны не жирность и мягкость, а вкус, аромат и текстура. Их определяют порода, диета животного и условия содержания. Забой без стресса, умелая разделка и выдержка — также критические стадии. Счастливое сочетание всех факторов — ценность. Я уже не говорю о том, что мясо должно быть безупречно приготовлено. То есть иная вырезка легко может оказаться не очень, а отруб из ноги — деликатесом.

Считается, что чем выше от земли часть тела, например быка, тем мягче мясо и нежнее блюдо. То есть предполагается, что ноги несут высокую нагрузку, поэтому мышцы сильнее окружены сухожилиями, а само мясо спортивное и грубое. Это так, но есть исключения. В огузке, очень жилистой части ноги за коленным суставом быка, находится один из самых мягких отрубов, который называют по цвету — мерло, темно-винно-красный стейк.

Есть и еще немало спрятанных сокровищ в говяжьей туше, причем они известны зоологам, изучающим анатомию животных, но до недавнего времени были неизвестны мясникам, хотя практика разделки туш у них несопоставима. Поэтому некоторые такие секретные отрубы не приобрели пока тривиальных названий, и их приходится описывать по латыни или изобретать названия на ходу. Например, красивая, обтекаемая, похожая на скумбрию мышца таится под мышкой быка, на внутренней поверхности лопаточного отруба, teres major. Она очень мягкая или весьма насыщенная по вкусу. Или тонкая «косичка» psoas minor, которая лежит вдоль вырезки. Обычно она отправляется в фарш, но на самом деле чрезвычайно нежна. Ее можно свернуть спиралью, сколоть шпажкой и пожарить.

Некоторые мышцы имеют неоднородную структуру по всей протяженности, и какая-то часть мышцы может оказаться мягче. Для этого мясник при разделке должен знать, где это может случиться, и не забыть попробовать. Самый простой и надежный путь понять кондицию мяса — пожевать маленький кусочек сырым. Например, двуглавая мышца бедра у быка — огромная, плотная и редко годится на что-то кроме фарша или долгого тушения. Но ее верхняя часть довольно нежна и называется пиканья. Надо только точно определить место отреза. Пиканья

была украшением бразильских гриль-ресторанов — чураскерий, но сейчас ее готовят далеко за пределами Латинской Америки.

66. Как механически размягчить мясо?

Размягчить мясо можно, если просто отбить его молотком. Я так подаю свое псевдокарпаччо. Название — для удобства, так как это плоский тонкий слой приправленной сырой говядины. Вот как я его делаю. Несколько ломтиков мяса произвольной формы, хорошо зачищенных от жилок, приправляю дробленым кампотским перцем, мелко нарезанной корочкой соленого лимона, сицилийскими каперсами, паприкой и копченой солью. А затем отбиваю на доске между слоями очень плотной пищевой пленки до толщины 1–2 мм. Остается лишь снять верхний слой пленки и перевернуть на тарелку. Немного оливкового масла, и готово: на столе — радикально размягченная говядина.

Если же стоит задача сохранить мясо куском, используются специальные устройства, блоки игольчатых ножей, которые принято называть жаккáрами, по названию компании-производителя классических тендерайзеров, то есть размягчителей. Не следует их (Jaccard) путать с жаккардовыми ткацкими станками (Jacquard). Механические способы — самые эффективные, но разрушают структуру мяса, нарушают целостность волокон, что неизбежно сказывается на впечатлениях от еды.

О том, как правильно нарезать мясо: «Как надо резать мясо — вдоль или поперек?»

67. Как размягчить мясо по-хитрому?

Поступить хитрее — дать возможность сделать свое дело маленьким помощникам мясника. Ферментам протеазам, особым белковым веществам, которые способны расщеплять молекулы протеинов, составляющих мышцы и жилки: миозина, актина, коллагена и эластина.

В живых мышцах протеазы непрерывно обновляют мускулатуру, но остаются они и в туше на столе мясника. Даже в отрезанном куске мяса ферменты делают свою работу: разрушают белки. Естественная скорость этого процесса довольно велика. К эндогенным ферментам присоединяются протеазы микроорганизмов, которые с удовольствием селятся на поверхности влажного теплого мяса. Замедлить этот процесс можно, понизив влажность и температуру. Последний фактор — ключевой, ведь при падении температуры с почти сорока у здоровой коровы до нуля по Цельсию скорость химических реакций снижается едва ли не в 200 раз.

Хранение туши в условиях низкой влажности и температуры, близкой к нулю, называется сухой выдержкой. Это традиционный способ добиться смягчения мяса и усиления его вкуса. До изобретения холодильников единственным вариантом сберечь сырое мясо было держать его в прохладном погребе, где при известных предосторожностях можно было рассчитывать на довольно продолжительный срок хранения, до нескольких недель. Помогало подсаливание туши, обдув, да и потребитель был гораздо терпимее к подозрительным ароматам. Уксус и специи в сочетании с полной прожаркой хорошо маскировали начало порчи, и даже современная кулинария все еще находится в плену традиций дохолодильной эпохи. Ныне, вывешивая тушу в современном специализированном холодильнике, мясник контролирует ферментативные процессы в мышцах и на поверхности отрубов. Также в наши дни мясо часто выдерживают в вакууме, но это слабее влияет на его вкус.

Многие техники и приемы используются не благодаря кулинарной ценности, но по традиции, основанной на ненужной уже идее спрятать нежелательные оттенки вкуса.

Еще немного о выдержке мяса: «Специи — драгоценность или маскировка?», и о созревании сыра: «Чем хрустит пармезан?»

68. Почему киви и имбирь размягчают мясо?

Форсировать размягчение куска мяса получится с помощью сока растений: ананаса, папайи, киви, инжира и корня имбиря. В них присутствуют ферменты, родственные животным протеазам, содержащиеся в пищеварительных соках. Препараты этих растений получили разные названия согласно источнику. Это, соответственно: бромелаин, папаин, актинидаин, фицин, зингибаин.

Главное — не переборщить и следить за временем. Некоторые знают, каково это: замариновать шашлык в пюре киви, попасть в пробку по пути за город и в итоге получить вместо упругих кусочков мяса рыхлую массу. Растительные протеазы — подобные друг другу вещества, которые отличаются лишь некоторыми нюансами своего действия, например предпочтительным местом, где они разрезают молекулу белка.

Поэтому некоторые из них отличаются мощной всесъедающей активностью, а некоторые очень избирательны.

Например, те же киви или папайя способны растворить чуть ли не любой белковый материал буквально за минуты, а фермент имбиря действует медленнее и имеет особенную склонность к гидролизу коллагена. То есть аккуратная и терпеливая обработка жестковатого мяса в маринаде, содержащем имбирь, позволит прицельно размягчить соединительную ткань, не сильно навредив текстуре мяса.

Говядина в маринаде типа кальби

Это мутантный вариант корейского маринада для традиционного блюда кальби. Его готовить — буквально пара минут. Я вакуумирую фланк- и флэп-стейки, диафрагму и лопатку с этим пюре на 8–24 часа. Меньше не имеет смысла, но если забыть мясо и продержать заметно дольше, его структура может стать нежелательно рыхлой. Затем жарю на самом раскаленном гриле и тонко нарезаю стейк поперек волокон. Идеально.

Жестковатое мясо типа фланк- или флэп-стейка с живота быка — 1,5 кг.

Для маринада:

Соевый соус — 300 мл
Сахар — 120 г
Груша — 1 шт.; несладкая, типа нэши или конференс
Репчатый лук — 100 г; нарезать крупными кубиками
Зеленый лук — 50 г; грубо нашинковать
Чеснок — 30 г
Кунжутное масло — 10 мл
Рафинированное растительное масло — 50 мл
Семена белого кунжута — 2 ст. л.
Молотый черный перец — 1,5 ст. л.
Свежий имбирь — 120 г; нарезать тонкими ломтиками

① Грушу очистить от серединки и измельчить ножом в крошку. Если у груши жесткая шкурка — срезать.

② Разрезать мясо вдоль на тонкие пласты не толще 1 см.

③ Слегка отбить, надсечь ножом на ⅓ глубины ромбовидной сеткой с шагом 1 см — с обеих сторон.

④ Все компоненты маринада смешать и измельчить в блендере до состояния грубоватой пасты.

⑤ Натереть мясо, вакуумировать и оставить в холодильнике на 8–24 часа.

69. Что связывает коллаген и желатин?

Коллаген — важный компонент соединительной ткани и самый распространенный белок млекопитающих. Он составляет от четверти до почти половины белков во всем теле. Важным свойством его является то, что он нерастворим в воде, но активно ее впитывает и набухает при контакте с ней. Некоторые виды коллагена способны, словно губка, поглотить до половины собственной массы, оставаясь волокнистым материалом. Одна из причин, почему не стоит мыть мясо, заключается именно в этом. Мокрый стейк запросто не просушишь салфеткой — для приведения вымытого куска в форму понадобятся минимум сутки в холодильнике, а иначе он даже на раскаленной сковороде жариться не будет, а скорее, сварится на пару, то есть вкусная корочка не получится.

Если коллаген готовить в горячей воде продолжительное время, он денатурируется, гидролизуется, теряет свою структуру и необратимо переходит в водорастворимую форму. Мы ее знаем как желатин. Так его можно сделать дома, так делают и в промышленности: долго вываривают жилки и шкуры животных, рыбьи кости и подобное сырье, очищают, дезодорируют. Из желатина получается желе, когда его раствор, остывая, образует плотный гель. Эластин, второй важный компонент соединительной ткани, мало меняется во время приготовления пищи и в желатин не превращается.

Пленки на мясе — это также коллаген. В фарше всегда есть вода — это сок самого мяса. Воды много, до 75 %, и всегда есть коллаген, ведь любые мясные волокна упакованы в коллагеновую сумку. Если вымешать фарш как следует, коллаген набухнет от влаги, и фарш сильнее слипнется. Поэтому бургер из выдержанного, менее влажного мяса всегда нежнее, чем из свежего, а вот фарш для колбасы следует, наоборот, тщательно и долго вымешивать с добавлением воды, что увеличивает сочность и однородность изделия.

Желатин в прошлом рассматривался как дешевый источник белка для малоимущих, но идею пришлось оставить. Человеческий организм способен переваривать и эластин, и коллаген, и желатин, но питательная ценность их совсем невысока.

Еще о желе: «Как сделать имбирное молочное желе?», «Как сделать желе с ананасом?»

70. Почему кишки надо есть?

Ежегодно в мире продается кишок разных животных на сумму почти 3 миллиарда долларов. Тотальное большинство — в качестве оболочки для колбас и сосисок. На бойнях для чистки и мытья кишок выделяется специальное пространство. Пензеловочно-шлямовочная машина своими валами разминает их и выдавливает изнутри содержимое, слизистую оболочку и жир. Потом кишки требуется промыть, высушить или засолить.

Специалисты различают три вида будущих оболочек для колбас: черева (тонкий кишечник, используют говяжий, свиной или бараний), синюга (слепая кишка, как правило, говяжья и реже баранья), а также круг (профессионалы индустрии козыряют словом «круга́»; это ободочная кишка быка). Свиные кишки носят совсем прекрасные названия: глухарка, кудрявка, гузенка. А когда кишки идут не на колбасу, они становятся звездами кулинарии.

Таких блюд множество; я перечислю лишь те, что пробовал сам.

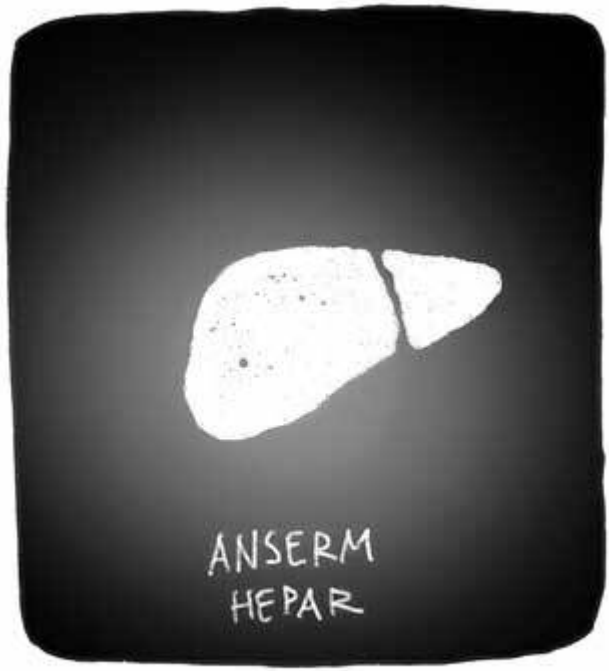
Впервые я познакомился с богатым миром свиных кишок во Франции, попробовав, несмотря на предупреждение официанта, андуйет, колбаску с кишками, телячьим рубцом и, удивительно, мясом. До сих пор это остается самой сильнопахнущей едой из мяса, которую я пробовал. Далее были мадридские галлинехас, жареные бараньи кишки и кусочки желудка; каирский (на самом деле ливанский) мумбар — сочные телячьи или бараньи кишки, фаршированные мясом, печенью, нутом и рисом и томленные в жирном бульоне с чесноком, уксусом и специями; китайская жареная кишка, начиненная кишкой, которая начинена кишкой. В Атланте я заказал читлинз (chitterlings), которые оказались вареными свиными кишками без особых специй и даже соли. С доброй порцией острого соуса сошло, но именно в этом случае я не был счастлив вкусом и текстурой.

А вот чистый жанр — сицилийская стигиола, аккуратные плетенки из тонких бараньих кишок, жаренные на гриле. Особое удовольствие — заявиться с таким в лавку, которая славится своими канноли, и смотреть, как посетители столбенеют от мясного запаха. Несмотря на очевидное ближневосточное происхождение, это блюдо имеет вполне итальянский шик: яркий вкус, аромат розмарина и лимонной цедры. Наверное, потому что я пробовал его в Италии. Удивительное дело, но подобное блюдо в Испании, сарахос, имеет вполне испанский характер. Возможно потому, что там кишки чаще готовят во фритюре. А на первом месте — кокореч, бараньи кишки на гриле, намотанные на валик,

иногда фаршированные печенкой. Их жарят на гриле, срезают румяную корочку, смешивают с овощами, специями и травами, а дальше по желанию — в багет или ложкой из миски. Потрясающий турецкий деликатес.

Сам же я готовил сладкие глазированные пончики из свиных кишочек. Вот почему кишки надо есть — потому что они вкусные.

71. Фуа-гра — хорошо это или плохо?



ФУАГРАФИЯ

Фуа-гра, жирная печень — это, наверное, один из самых вкусных продуктов, которые изобрела кулинария. Это результат жировой дистрофии, прорастания жиром печени водоплавающих птиц — уток и гусей. Печень фуа-гра сладкая, нежная, жирная, ароматная — абсолютный деликатес, совершенно потрясающий в кулинарном смысле. Это продукт, который даже нельзя называть acquired taste. Фуа-гра вкусно абсолютно безусловно.

Но при этом фуа-гра, как и многие без сомнения вкусные, классные, интересные продукты, содержит противоречие. Оно заключается в традиционном способе откорма. Фуа-гра возникает благодаря способности водоплавающих птиц накапливать значительное количество пищи в нижней части пищевода и активно усваивать ее в течение очень короткого времени. Это связано с тем, что утки и гуси, будучи птицами перелетными, гнездятся на севере и, улетая к зиме на юг, приобрели способность быстро отъедаться перед полетом. И в условиях такого оперативного откорма птица может съесть до полутора килограмм корма в день.

Имитация подобного интенсивного откорма происходит и в хозяйствах — производителях фуа-гра. Птенцов отбирают по полу: самцы, склонные к большему и более быстрому накоплению массы, направляются на откорм с целью получить фуа-гра. Самок же иногда откармливают на мясо, но чаще забивают и сжигают. На первом этапе жизни гусята и утята живут на ферме, гуляют на свободе и щиплют травку. После чего, в возрасте около 90 дней, их помещают в клетки по 4–5 особей и усиленно откармливают методом, который называется «гаваж»: в горло и в пищевод погружается металлическая трубка, по которой подается высокопитательная зерновая смесь. За две с половиной недели гуси и утки могут съесть и переварить столько же еды, сколько они не съедают за всю свою предыдущую жизнь.

В процессе печень претерпевает жировую инфильтрацию и увеличивается в размерах едва ли не в 10 раз. Именно в этом и состоит цель производителя: получить большую жирную печень, которая и есть фуа-гра.

Процесс насильственного кормления через трубку вызывает естественные в наше время вопросы о гуманности. Такого рода манипуляции над птицами были признаны жестокими, а некоторые страны полностью запретили на своей территории производство и продажу фуа-гра. Пик этих запретов пришелся на конец 1990-х — начало 2000-х; сейчас ситуация стабилизировалась и мировое производство постепенно растет. Глобальным лидером остается Франция, которая первая поставила на поток выращивание птиц именно ради печени. Производство фуа-гра, причем именно с применением гаважа, законодательно признано в стране традиционным промыслом и культурным наследием. Ей на пятки наступают Болгария и Венгрия, которые уже давно производят фуа-гра в значительном количестве и успешно реализуют по комфортной цене.

Гаваж может повлечь за собой ранения и воспаление слизистых и пищевода. Было установлено, что часто птицы стараются избегать человека, который занимается их кормежкой. Видимо, комплексы неприятных ощущений, связанных с этим, пересиливают удовлетворение от насыщения. Но так ли это обязательно — кормить птиц насильно?

Выясняется, что вовсе нет. Начнем с того, что при должной организации кормления и содержания птиц можно получить жирную печень высокого качества без насилия и засовывания металлической трубки в горло несчастной утки. В 2014 году в своей книге «The Third Plate» знаменитый американский шеф Дэн Барбер отметил успехи испанского фермера Эдуарда Соуза. Тот организовал содержание птиц на своей ферме так, что не просто

получил здоровых и крупных гусей с очень развитой и жирной печенью, но и выиграл приз на фестивале во Франции со своим фуа-гра. Это доказало на практике, что насильственное кормление — не обязательная манипуляция для успешного выращивания фуа-гра.

Соуза организовал процесс так, что гуси получали сезонные продукты высокой питательности в изобилии и избытке, но поедали их не насильно, а просто потому, что еда им нравилась. Они ели инжир, желуди, всевозможные семена и травы, и в том числе одну из разновидностей люпина — Lupinus arboreus, который содержит значительное количество астаксантина — желтого красителя. Он окрашивает жир фуа-гра в характерный желтый цвет, который ценится знатоками и появляется у промышленного традиционного фуа-гра благодаря кормлению кукурузой. Люпин также содержит в себе горсть алкалоидов, в частности, как это не удивительно, люпинин. И люпинин — это гепатотоксин, который, помимо всего прочего, вызывает жировое повреждение печени.

Сейчас опыт Эдуарда пытаются распространить в тех странах, где выращивание фуа-гра способом гаважа запрещено, в том числе в Америке.

Но фуа-гра и гаваж не были придуманы французскими поварами или производителями. Изображения насильственного кормления гусей найдены еще на фресках Древнего Египта, а охотники испокон веков находили белую жирную печень у подстреленных осенью гусей. То есть накопление жира в печени — вполне природное явление и характерно, если уж на то пошло, не только для птиц, но и многих других организмов, в том числе людей. По сути дела, это эволюционно запрограммированный сбой обмена веществ. Но изучение механизмов возникновения ожирения, весьма болезненного для человека, дает возможность ученым говорить о том, что некоторые биологические механизмы могут быть включены или выключены произвольно, результатом чего и бывает, например, фуа-гра. Или похудение. И это дает надежду на то, что фуа-гра, столь популярное среди шеф-поваров и являющееся фетишем во Франции, останется у нас на полках. Возможно, его будет даже больше, но производиться оно будет исключительно с помощью достижений науки и техники, а не за счет жестокого обращения.

Еще один момент: в силу дороговизны и спорного происхождения возникли понятные желания фуа-гра имитировать. Дело дошло до веганских версий паштетообразных продуктов на основе тофу — все они, конечно же, абсолютно не похожи на оригинал. Наверное, имитаторы надеются, что человек,

который их попробует, никогда не ел настоящую печенку.

Голландским и немецким технологам удалось сделать, казалось бы, невозможное: они создали искусственное фуа-гра из его естественных компонентов — гусиной печени и жира. Они обработали печень под сверхвысоким давлением — около 6 тысяч атмосфер — в присутствии гусиного жира. Высокое давление привело к однородной инфильтрации тканей печени жиром, а после охлаждения готовый продукт стал невероятно сильно напоминать паштет из настоящего фуа-гра и по текстуре, и по вкусу, и по внешнему виду вплоть до того, что даже опытные шефы обманулись, пробуя искусственное фуа-гра. Готовый продукт был назван довольно смешно — Foie Royale, то есть словом женского рода. А фуа-гра во французском языке — мужского рода. Ну и бог с ним. Издевательства над языком, будь то даже французский, не так страшны, как издевательства над птицами.

Еще немного о технологиях в еде: «Трансглютаминаза — это вообще что?», «Что будет с продуктами, если поместить их в центр Земли?», «Отчего в сыре дыры?»

72. Что такое гуманное умерщвление?

Слово «гуманность» в применении к умерщвлению звучит противоречиво. В современном мире становится все более актуален вопрос, можно ли проецировать человеческие переживания, связанные со смертью, на живых существ низшего уровня эволюционного развития.

Это вопрос и научный, и социальный. Ему почти столько же лет, сколько и традиции выращивания животных на убой.

В чем же смысл «гуманного» забоя? В том, что животное принимает свою смерть максимально быстро, не испытывая стресса, беспокойства и мучений. В идеальном случае оно лишается чувств и не ощущает непосредственный момент прекращения жизни. В момент оглушения работа высшей нервной системы прекращается, после чего животному, как правило, перерезают горло. Современная промышленная переработка устроена именно так. Спросили бы меня, если бы мне предстояло быть съеденным, хочу ли я быть сначала оглушен, а потом умерщвлен, то да, я, наверное, выбрал бы именно такой вариант.

Быстрый и безболезненный забой — изначальное правило

кошерного или халяльного протокола. По кашруту животное не должно испытывать мучений. Идеологическая подоплека нам сейчас не интересна. Важнее, что спокойная смерть — действительно гарант более качественного продукта.

Для того чтобы получить хорошее мясо, важен не только момент забоя животного, но и последние дни его жизни: режим кормления, транспорт, адаптация на предубойной площадке во избежание беспокойства. К месту забоя животное должно пойти без насилия. Утомление, жажда, шум, боль — факторы порчи. Выброс адреналина приводит к спазму и повышению кислотности мышц, а итог — брак: темное, дряблое и жесткое мясо.

Но в чем же гуманность? Гуманность в этой ситуации очень относительна, ведь мы сознательно убиваем животное. Стоит говорить лишь о том, что весь процесс выращивания и потребления животного может быть ответственным. То есть животное должно быть выкормлено и потом использовано с максимальным уважением к его жизни и природе.

Тем не менее можно ли говорить о гуманности как о термине, если смертность бычков из мясного стада равна ста процентам? И это именно преждевременная насильственная смерть. Точно так же вовсе не от старости умирают все куры, свиньи, овцы. Гуманно ли это? Я думаю, что этот термин как минимум неточен. Комфортный, безболезненный, бесстрессовый — такое описание будет более точным.

73. Как гуманно умертвить рыбу?

Когда мы говорим о гуманном умерщвлении, мы, как правило, имеем в виду крупных животных: коров, свиней, в крайнем случае птиц. Тем не менее бесстрессовая смерть улучшает качество продукта практически всегда. Например, ткани рыбы, засыпающей — такой естественный эвфемизм — на палубе лодки или в баке с водой, претерпевают стресс. То, что чувствует рыба, описывается словом гипоксия. Она не получает достаточное количество кислорода через жабры и умирает от удушья. Кровоизлияния, выброс адреналина, разрывы сосудов, мощный мышечный спазм — эти же самые признаки судмедэксперт может найти в теле задушенного человека. Растет ли от этого качество рыбы? Конечно же, нет. Другое дело, что мало кто из нас пробовал рыбу, убитую «гуманно», бесстрессово.

В Японии, из желания получить более качественный продукт, был изобретен способ икеджиме. Его практикуют многие рыбаки, вылавливающие рыбу специально для ресторанов. Икеджиме — это обесчувствливание свежевыловленной рыбы: в ее череп вгоняется острый увесистый металлический штырь, который разрушает мозг. После этого в хвосте делается надрез, и вдоль позвоночника вводится тонкий гибкий металлический прут, который окончательно разрушает нервную систему и позволяет крови вылиться не в ткани, как при кровоизлиянии, а в отверстие, которое проделывает человек. Рыба выдерживается в ледяной воде, кровь вымывается, а мясо получается белым, однородным, без темных коричневых пятен. Его вкус значительно нежнее и чище. И рыба хранится дольше в силу того, что ее тушка обескровлена.

Это напоминает современные правила забоя свиней и быков: оглушение специальным пневматическим ударником, подвешивание и спуск крови — ровно то же делает рыбак при икеджиме. Энцефалограмма не обнаруживает активности мозга при дальнейших манипуляциях над тушей — металлический стержень разрушает структуру мозга. Остается лишь вегетативная нервная деятельность: сердце бьется, а тело уже не реагирует на раздражители. И волки сыты, и овцы не мучаются.

74. Что такое гуманное отношение к ракообразным?

Мы хорошо знаем традицию кидать активных раков, крабов и лобстеров в кипяток. Якобы это гарантирует безопасность, свежесть и яркий чистый вкус. Но на самом деле животное претерпевает резкий, очень объемный ожог, мышечные ткани сокращаются, гемолимфа — то, что выполняет функции крови у ракообразных, — изливается наружу из полости, в которой она циркулирует. Таким образом, свежий рак не вкуснее, а значительно хуже, чем рак, который был специальным образом подготовлен. В промышленности и в продвинутых хозяйствах ракообразных и, все чаще, рыб предварительно анестезируют перед варкой или разделкой. На холоднокровных удивительным образом усыпляюще действует гвоздичное масло. От него они пьянеют, развивают странную двигательную активность, после чего затихают, продолжая оставаться живыми. После этого тушка лобстера или речного рака, попадая в кипяток, не спазмируется, то есть животное погибает без стресса. И вкус такого рака значительно чище и слаще, мякоть более упругая, однородная, имеет приятную текстуру. Во всяком случае, это выигрыш для нас, для едоков.

Во Флориде есть практика, когда выловленных крабов, вместо того чтобы тащить на берег и пытаться переработать, отпускают без клешней. Им аккуратно, специальным образом отламывают крупные клешни, мясо которых является деликатесом. В остальной части их тела мяса мало, и добывается оно трудно. Множество исследований доказывают, что крабы в состоянии отрастить новую клешню. Не все живут достаточно долго для того, чтобы мы могли воспользоваться ей второй раз — отломить и отправить на стол. Но тем не менее краб остается живым, он в состоянии охотиться и добывать себе еду. При такой технике выживает от 15 до 60 % крабов.

Это гуманно или негуманно? Поборники доброго отношения к животным скажут, что калечить живого краба абсолютно жестоко — он испытывает боль. С одной стороны, это правда. По всей вероятности, они испытывают как минимум дискомфорт, хотя у некоторых видов есть природный механизм отделения клешни, захваченной хищником. С другой стороны, краб, хоть и с вероятностью 15 %, выживает. В то время как животное, которое направляется к бойцу с пневматическим пистолетом, погибает с вероятностью сто процентов. К тому же, даже если этот краб

умирает, попадая в свою экосистему, он участвует в бесконечном биологическом круговороте и, пройдя несколько стадий природного перерождения, снова попадает к нам на стол. Это ли не поистине гуманный подход?

75. Почему все вареные раки красные?

Ракообразные — разнообразные. Люди употребляют в пищу огромное множество разных ракообразных. От раков до гигантских морских крабов, от омаров и лангустов до креветок и криля. К ракообразным относятся и странные, но вкусные оседлые усоногие под названием морские уточки.

Разнообразны и форма, и образ жизни, и вкус, и цвет. Живые ракообразные на удивление разноцветные. Но при этом в вареном виде они, как правило, красные.

Объясняется это тем, что в составе панциря содержится красный пигмент астаксантин. В живом организме он химически связан с особым белком в сложное комплексное соединение, которое имеет цвет от серого до серо-голубого. Сам астаксантин термически стабилен, но его соединение распадается во время приготовления. Остается только красный пигмент.

Надо сказать, что встречаются виды, например некоторые креветки, которые живые, без варки имеют розовый или красный цвет, но выражение «красный как рак» остается справедливым в любом случае.

А вот морские уточки цвет при варке практически не меняют. Их оболочка устроена несколько иначе, чем панцирь креветки или краба.

76. Какая разница между морскими уточками и морскими гусями?

Goose barnacles, или percebes — морские уточки, вкусные и удивительные дары моря, оседлые ракообразные. Они живут, прикрепившись к скалам в зоне прибоя. Их можно найти и добыть от атлантического побережья Испании и Португалии до скалистых берегов Шотландии и Ирландии. Я люблю их сварить в морской воде пополам с пресной, вынимать из панциря и есть, макая в майонез.

A barnacle goose — белощекая казарка, родственник гусей, о которых британцы в Средние века полагали, что они развиваются из ног этих ракообразных, покрытых панцирем, похожим на голову гуся, откуда и название. С одной стороны, ничего удивительного — темные века, да и люди склонны верить всякой ерунде, особенно учитывая тот факт, что никто в Британии не видел, как гнездятся казарки. Они улетают выводить птенцов в Исландию и Гренландию. Но многие видели казарок, плавающих у берегов, где можно было найти морских уточек. Это было также очень удобное суеверие, ведь оно позволяло считать гусей морскими созданиями и выводило их из списка ограничений на время поста. Любопытно, что именно по этим же причинам некоторые раввины запрещали есть водоплавающих птиц, имея в виду их происхождение от «червей и моллюсков». По сравнению с другими суевериями это был довольно безопасный уровень самообмана. В XIV веке вполне серьезно обсуждалась теория о том, что морские птицы — плоды и вырастают на деревьях. Нам бы такие сейчас.

77. Каковы на вкус устрицы?

Дискутировать о вкусе устриц имеет смысл только с тем, кто их ел.

Устрицы можно есть круглый год. Есть старинный миф, который говорит о том, что устрицы съедобны только в те месяцы, в названии которых есть буква «Р». Это довольно забавно, поскольку в некоторых языках буквы «Р» может не быть как раз в названиях тех самых, «правильных» месяцев. На самом деле так совпало, что в русском и французском языках буква «Р» содержится только в названии тех месяцев, которые приходятся на относительно прохладный сезон. Да, вкус моллюсков меняется от сезона к сезону, но миф о том, что устрицы несъедобны в месяцы без «Р», практики не выдерживает. Холодильники позволяют сохранить свежесть устриц даже в самое жаркое время года.

Основной массив современных устриц, которых выращивают, например, на западном побережье Франции, — это устрицы одного вида: так называемые азиатские или тихоокеанские, которые пришли на смену болезненным и страдающим от

вредителей плоским европейским устрицам. Глобально говоря, основное отличие большинства сортов устриц в том, что они живут в разных водах, в разных регионах, благодаря чему их рацион, а следовательно и вкус, несколько отличается.

Вкус разных устриц можно описать как кремовый, ореховый, сливочный, фруктовый, хвойный, рассольный, сладкий, перечный, йодистый, металлический, морской, огуречный. Но уже на столе устрицу от устрицы отличает не только и не столько вкус. Дело в том, что почти всегда перед отправкой потребителю устриц пропускают через процедуру очистки: они промываются в бассейнах с циркулирующей водой, что может свести на нет разницу в их вкусе.

Такие устрицы в основном отличаются своей текстурой. На побережье их часто содержат в сетчатых мешках, которые периодически ворочают. Более дорогие устрицы, как правило, проходят больше процедур по перекладыванию и переворачиванию. Таким образом создается определенного рода «гимнастика» для тел моллюсков, поэтому они больше или меньше наращивают мускулатуру. Эта мускулатура имеет разную плотность, разную текстуру, что и определяет большую часть наших впечатлений во время поедания этих устриц.

Добавлю к устрицам. Во многих странах — в Великобритании, в Америке, в Индии, во Франции и в Азии — устриц не только едят сырыми, но также запекают, жарят, добавляют в суп — и вовсе не потому, что не любят сырых устриц, а потому что они там довольно доступные. Свежие устрицы бывают самого разного размера. Например, кое-где в Америке, на Восточном побережье или на Сахалине они достигают размера с большую ладонь, их невозможно съесть за один укус, и подают их с кетчупом и хреном. А в странах Юго-Восточной Азии их уваривают в больших котлах и получают превосходный универсальный ингредиент под названием «устричный соус».

78. Чем пахнет рыба?

Не будет сюрпризом, если я скажу, что рыбой она не пахнет. Свежевыловленная рыба пахнет чем угодно, только не тем характерным трудным, жирноаммиачным духом, который может быть нам известен по рыбным отделам супермаркета.

Свежая рыба пахнет листьями, дыней, геранью, огурцами. Этот запах обеспечивается ферментами группы липоксигеназ. В живом организме рыбы их деятельность приводит к окислению и расщеплению молекул жирных кислот на целый набор фрагментов, которые имеют вполне растительный запах. Надо сказать, что липоксигеназа — очень распространенный фермент: некоторые нюансы аромата растений, в частности зелени, в какой-то степени обеспечены теми же производными, что и элементы запаха свежей рыбы. Еще одна составляющая аромата свежей морской рыбы — бромфенолы — тот самый запах моря. Это вещества, которые также образуются в результате жизнедеятельности водорослей.

А чем же пахнет уже полежавшая рыба? Она пахнет веществами, которые образуются в результате двух процессов: дальнейшего окисления фрагментов жирных кислот и второго, о котором сейчас и пойдет речь.

В тканях рыбы содержится специфическое вещество — триметиламиноксид, которое выполняет функцию осмолита: помогает живым клеткам организма рыб поддерживать постоянство осмотического давления и безболезненно перемещаться в толще воды с поверхности на большую глубину и обратно, не испытывая существенных сложностей, проходя зоны меняющегося давления и солености. В организме выловленной рыбы запускается механизм превращения триметиламиноксида (ТМАО) в соединение триметиламин (ТМА), и это — основной элемент того самого мощного запаха.

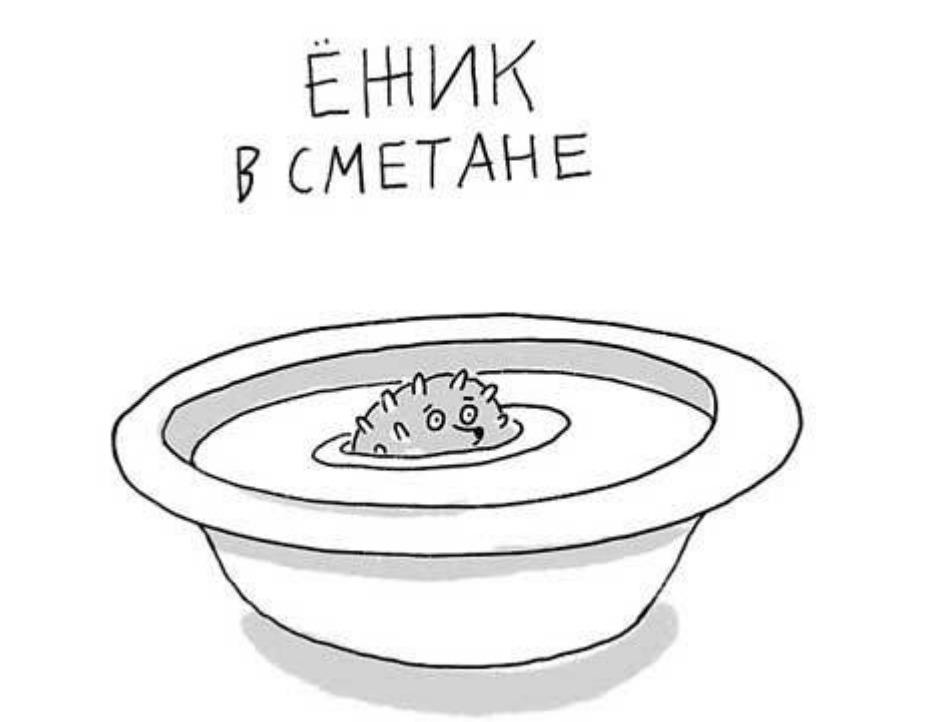
Волосы и текстиль очень легко и быстро поглощают ТМАО, и его затем бывает довольно трудно удалить. Даже находясь вне организма, но в толще волокон одежды, он превращается в ТМА, тем самым обеспечивая длительное присутствие рыбного запаха. Триметиламин со временем разлагается в диметиламин, который имеет достаточно мощный аммиачный дух.

При добавлении кислоты большинство этих веществ деградируют и становятся менее летучими: промывание лежалой рыбы уксусом или лимонным соком существенно освежает аромат и убирает тяжелые ноты. Очевидно, традиция подавать лимон к блюдам из рыбы и морских продуктов имела практические

основания. Свежая рыба до изобретения холодильников была доступна небольшому количеству людей. Все остальные были вынуждены слегка обрабатывать рыбу, чтобы избежать неприятного аромата.

О том, что такое сардины: «Кстати, а что такое сардины?», и о гуманном умерщвлении рыб: «Как гуманно умертвить рыбу?»

79. Как готовить дикобраза?



Люди издавна и с удовольствием едят грызунов. Кролик — не только ценный мех. Нутрия, хоть и относится к щетинистым водяным крысам, не менее съедобна. Было время, когда бобер был у меня на столе каждой весной. Худой, но вкусный. Дело в том, что бобры для защиты своих нор и хаток возводят настоящие плотины, и весной для предотвращения масштабных наводнений в некоторых районах их селективно отстреливают. Морские свинки считаются деликатесом в Южной Америке, их издавна готовили и готовят индейцы в Андах и называют емким словом «куй». Мне доводилось пробовать их мясо, могу описать одно неизвестное через другое. Морские свинки на сковороде почти неотличимы от белок. Как курица от цесарки. Надо сказать, что белки вновь становятся объектом гастрономического интереса, особенно в Великобритании, тем более что там продолжается борьба с американской серой белкой, вытесняющей местную европейскую рыжую белку.

Грызун дикобраз съедобен в той же степени. Правда, пока никому не пришло в голову выращивать их на мясо. Однажды мне позвонили из Esquire и сообщили, что имеется вопрос, на

который, вероятнее всего, смогу ответить только я: как готовить дикобраза. Я, особенно не задумавшись, углубился в подробности: как его поймать, как лучше разделать в полевых условиях. Предположил, что в конце лета и осенью мясо будет вкуснее и нежнее весеннего. Посоветовал нарезать на кусочки, замариновать и пожарить — или потушить по аналогии с бобром и нутрией. И вдруг мне стало интересно, почему вообще возник этот вопрос. Оказалось, история такая: в американской версии издания читатель задал вопрос о том, как лучше приготовить котлеты из дикобраза. Все стало понятно. «Котлетки из дикобраза», porcupine meatballs, очень хорошо известны в Америке. А у нас такие тефтели с рисом называют «ежиками».

О необычной стороне бобров: «Какой была доколумбова ваниль?»

80. Можно ли есть питонов?

В разных странах все чаще попадают на стол животные инвазивных, чужеродных видов. Например, темных тигровых, или бирманских, питонов вряд ли получится эвакуировать в Юго-Восточную Азию из Флориды, куда они попали случайно, благодаря человеческой небрежности. А при этом они — мощные и опасные хищники, составляющие серьезную конкуренцию аборигенным видам фауны Северной Америки. В итоге штат объявил премию за вылов этих змей, и удачливый охотник может получить до 450 долларов за взрослую самку. Особенно высоки гонорары за змей, охраняющих гнездо. Высокая оплата тем не менее не компенсирует усилий охотников и риска для здоровья, да и просто проводить дни и ночи напролет среди аллигаторов и в облаке комаров на флоридских болотах — удовольствие небольшое.

Американцы хорошо знакомы с мясом аллигатора и быстро привыкли к экзотическим специалитетам. Сегодня те, кто отправляется на экскурсию в национальный парк Эверглейдс, могут расспросить местных и попробовать на свой страх и риск не просто змею, но змею толщиной с ногу человека. В основном питона готовят либо в коптильне, либо просто на гриле. Но американские шефы высокого класса не торопятся стать частью кампании по уничтожению вредителей. Дело в том, что в мясе флоридских бирманских питонов часто обнаруживается очень высокое содержание ртути. Они — венец пищевой цепочки и накапливают в организме металлы, которые сконцентрированы в их добыче. Бактерии перерабатывают неорганические соединения ртути в соединение метилртуть, и это вещество прочно связывается в тканях высших животных. От микроорганизмов к ракообразным, рыбам и в итоге к птицам и млекопитающим, которые составляют диету питонов, ртуть попадает в мясо змей. Так что их употребление в пищу не рекомендовано властями. Поэтому в нескольких флоридских ресторанах подают блюда от кебабов и вплоть до пиццы с мясом питона, легально импортированного из Вьетнама.

К слову, в список инвазивных видов внесены также кабаны, гуси и травоядные игуаны, что дополнительно обогатило новую флоридскую кулинарию.

81. Почему сардельки так называются?

Sardellen — по-немецки анчоусы. Во многих языках названия рыб, от сардин до анчоусов, имеют корень «сарда» — скорее всего, по острову Сардиния. Сардель — так называют черноморско-каспийскую тюльку. Но толстые сосиски, как известно, не имеют отношения к рыбе ни формой, ни составом.

Колбасы самого разного рода известны с античных времен. Нарезанное или перетертое, хорошо приправленное, сформованное, во что-то завернутое или набитое в оболочку мясо, внутренности, рыбу, кашу или даже сыр можно было съесть и в Древней Греции, и в Риме. Раннехристианские времена были непростыми для колбасной продукции, особенно с кровью: Библия содержит прямые запреты на ее употребление, а удлиненная форма колбас вызывала опасные ассоциации с языческими фаллическими культами. Но ограничения не сработали, потребитель голосовал кошельком: так как фарш с потрохами и крупой был и остается самым экономичным способом утилизации мяса, колбасы и сейчас — одна из основ диеты европейцев.

Колбаса из рыбы была хорошо распространена лишь в прибрежных морских районах и вдоль крупных рек из-за невозможности надежно транспортировать свежую рыбу. Немаловажный факт: рыба была едой бедняков и стоила значительно дешевле мяса. У этой колбасы было еще одно преимущество: католикам разрешалось есть рыбу в пост, когда мясо было под запретом. Фаршированная рыба подходила и под канон еврейской диетической парадигмы: гефилте фиш навсегда стала символом ашкеназской кухни. А первый документированный рецепт колбасы из рыбы — собственно, фаршированная щука — появился в немецкой кулинарной книге уже в XIV веке.

Существует не опровергнутая до сих пор гипотеза, что слово «колбаса» как таковое также имеет рыбные корни. Некоторые исследователи утверждают, что оно произошло от польского kiełb — пескарь. И хотя разбираться в праславянских и индоевропейских корнях выходит далеко за рамки работы шеф-повара, эта гипотеза представляется вполне реалистичной. А вот короткие и толстенькие телячьи сосиски придумали в Мюнхене в середине XIX века. Их привезли в Россию немецкие мясники, которые организовали в обеих столицах несколько профессиональных производств и, собственно, научили русских есть высококачественную колбасу и сосиски. Вероятными родственниками сарделек можно считать и чешские «утопенцы». Эти маринованные колбаски-шпикачки, так же как и сардельки, полагалось подавать к столу, обильно полив растопленным жиром, растительным маслом, маринадом и посыпав кольцами лука, что в итоге по виду напоминало блюдо с консервированной рыбой.

Путаница мясного с рыбным более распространена, чем можно подумать. Классический пример — немецкая Lachsschinken, лососевая ветчина. Тут ни при чем ни лосось, ни ветчина. Это аккуратно разделанное «полено» свиного филе, карбонада. Его выдерживают неделю в нитритной соли, затем подвяливают на воздухе, оборачивают в тонкий слой сала или бекона, забивают в оболочку и коптят холодным дымом. Получившееся мясо полупрозрачное, если нарезать тонкими ломтиками, и нежно-розовое. Поэтому — «лосось», а «ветчина» — потому что так проще объяснить.

О колбасе из креветок: «Листы из креветок со вкусом чоризо»

82. Кстати, а что такое сардины?

Термин «сардины» почти такой же общий, условный и недостаточный, как просто «рыба», «мясо» или «колбаса». С точки зрения коммерческого рыболовства, это рыба разных видов семейства сельдевых, числом под три десятка. В том числе сардина европейская, единственная собственно настоящая сардина с точки зрения биологической систематики. Рыбаки сардинами обозначают тот вид, который водится в их местности. А в консервной банке они и так все одинаковы.

83. Трансглютаминаза — это вообще что?

Фарш невозможно провернуть назад. Шутка, но на сто процентов правда. Вне живого организма и работающих механизмов регенерации из разрозненных кусочков создать живой, полноценный орган или мышцу, увы, пока невозможно. Но пищевые технологи научились производить вещество, которое способствует склеиванию белковых волокон, — фермент трансглютаминаза.

Трансглютаминаза помогает современному повару совершить абсолютные чудеса — не только соединить несколько «хвостов» вырезки в один красивый и ровный батон для ростбифа, но и создать химерные продукты, как, например, приклеить куриную кожу на рыбное филе. Трансглютаминаза «склеивает» колбасу и улучшает ее текстуру, делая ее ровнее, однороднее, препятствуя рассыпанию и попаданию внутрь батона воздуха. Трансглютаминаза позволяет создать колбасу из сурими, соединив несколько продольных рулетов в один. Креветки, смешанные с трансглютаминазой и ваккумированные, можно прямо в пакете скалкой раскатать в лист и получить в итоге креветочные листы. Эксперименты могут привести к самым неожиданным результатам. Совет поварам: иметь в виду, что мясо внутри куска не содержит загрязнений — они могут быть лишь на поверхности. Но как только большой отруб разделяется на меньшие, возникает большее количество поверхностей, следовательно, выше шанс контаминации. «Склеивание» белковых продуктов должно сопровождаться экстремальными мерами обеспечения чистоты, иначе вместо красивой еды мы получим бомбу замедленного действия.

Этот фермент взаимодействует со многими белками, и не только мяса или рыбы. Так, она «сшивает» протеиновые сетки в молочных продуктах, например улучшает консистенцию йогуртов. В Японии, которая славится необычными для европейцев продуктами и способами приготовления, выпускается рыба без костей. Тушку рыбы раскрывают по брюшку, потрошат, вынимают позвоночник и мелкие кости, проверяют рентгеном, а затем склеивают трансглютаминазой. Замороженная, рыба поставляется на рынок. Довольно любопытно, что первыми потребителями такой рыбы были пациенты больниц и домов престарелых, а затем ее начали поставлять в вагоны-рестораны на железной дороге. Вибрация и раскачка мешала пассажирам выбирать косточки из рыбы-сабли или популярного в Японии щукорылого угря.

Трансглютаминаза, в отличие от других мясных клеев, которые в основном являются производными желатина, сама по себе клеем не является — она лишь вызывает образование химических связей между белковыми молекулами и, как и большинство ферментов, разрушается при нагревании. Поэтому бояться ее не стоит: после того как она сделала свое дело, в приготовленном изделии она необратимо утрачивает свою активность, буквально исчезает. Официально в Российской Федерации использование трансглютаминазы не разрешено, но периодически возникают скандалы, связанные с обнаружением подозрительных молекул в мясной или колбасной продукции.

О том, что происходит в самом свежем мясе: «Можно ли купить парное мясо?»

Листы из креветок со вкусом чоризо
Сырое мясо креветок — 1 кг
Чеснок — 15 г
Соль — 5 г
Рыбный соус — 15 мл
Сахар — 2 г
Копченая паприка — 6 г
Молотый перец чили — 2 г
Молотый черный перец — 1 г
Молотая зира — 0,5 г
Молотый лавровый лист — 0,5 г
Трансглютаминаза, TGA — 10 г; для этой задачи хорошо подходят коммерческие образцы трансглютаминазы в смеси с казеинатом натрия: он обеспечивает компенсацию возможного недостатка белка в точке контакта, что приводит к полноценному склеиванию и получению качественного продукта.

① Чеснок натереть на самой мелкой терке.

② Разделить креветки на две равные части.

③ Половину креветок крупно нарезать ножом, до кусочков размером 1,5–2 см.

④ Вторую половину креветок превратить в фарш — в кухонном процессоре или блендере.

⑤ Выложить всю массу креветок в миску, грубо перемешать.

⑥ Соединить в отдельной миске специи, сахар, соль и TGA.

⑦ Всыпать специи в фарш в три-четыре захода, тщательно размешивая каждый раз.

⑧ Разделить весь фарш на три порции и вакуумировать каждую в пакет размером 20×30 см. Пакет должен быть запаян на самом краю.

⑨ Скалкой раскатать содержимое пакета в равномерный слой

по всей площади.

⑩ Оставить на 10–12 часов в холодильнике.

⑪ Затем 30 минут готовить на водяной бане при 55 градусах.

⑫ Вынуть из бани и охладить в ледяной воде. Достать из пакетов листы, использовать их в качестве лепешек для тако, в бутерброд, омлет или как угодно еще. Вместо вакуумных пакетов можно набить фарш в цилиндрическую оболочку, приготовить подобным образом и получить колбасу из креветок.

84. Что такое «самолетная курица»?

«Вам курицу или рыбу?» Сакраментальный вопрос в самолете при раздаче еды в полете. А ведь существует ресторанное блюдо airline chicken, «самолетная курица» — жареная грудка с кожей и плечевой косточкой. Кость, первый сегмент крыла, как правило, зачищается от мяса. Мясники называют стейк или кусок мяса с зачищенной косточкой «френч», по-французски. Также это один из вариантов разделки курицы для знаменитой котлеты по-киевски.

Название «самолетная» — американское, вошло в обиход в шестидесятые годы XX века. Как утверждает National Chicken Council, именно тогда авиакомпании оценили курицу как удобный и надежный продукт для питания пассажиров на дальних рейсах. Косточка была оставлена для удобства, а также для более внушительного вида блюда. Ныне такие блюда, даже с символической косточкой, на борту самолета стараются не подавать. В то же время в традиционной номенклатуре этот же полуфабрикат назывался côtelette или hotel chicken. Как бы то ни было, куриная грудка, а именно ее идеальная разделка, подготовка и приготовление, чаще всего оказывается крепким орешком даже для искушенных поваров.

Жареная куриная грудка — просто и сложно. На вопрос о курице, темное или белое мясо, большинство отвечает: темное. Потому что оно «сочнее». На самом деле сочность — сложная и спорная тема. Часто путают сочность с жирностью, мягкостью или, в случае разваренных жилок, клейкостью. Но если читать буквально, то сочность — уровень содержания влаги в куске мяса. И в этом случае более сочным должно оказаться белое мясо, грудка. Температура готовности куриного филе — 65 градусов, а ножек или крылышек на 10 градусов выше. Именно потому, что необходимо дольше и сильнее нагревать продукт для растворения коллагена и расплавления жира. Чем ниже температура готовности куска мяса, тем, в общем случае, выше содержание влаги в продукте. Она просто не успевает истечь или испариться. То есть, если готовить правильно, грудка должна быть сочнее. Правильно — значит, медленно и точно. Я уже давно все больше склоняюсь к самым простым подходам на кухне и вместо индустриальных уже способов приготовления в вакууме или в сложной умной печи предпочитаю чугунную сковородку. Мне нравится неторопливый процесс, а еще я обращаю внимание на то, что таким образом получаю блюдо с интересным градиентом прожарки.

Самолетная курица

Куриная грудка — пример простого блюда из самого простого продукта, который сложно приготовить, если не подумать как. Я уже подумал, предлагаю так.

Подготовка грудок

Понадобится **целая курица** и острый обвалочный нож. Задача — отделить от курицы грудку с кожей и плечевой костью.

① Положить курицу грудкой кверху.

② Взять курицу за второй сегмент крыла, отодвинуть его от тушки.

③ Острым ножом обрезать по кругу плечевую кость чуть ниже локтевого сустава.

④ Крепко обхватить ладонью крыло выше надреза и аккуратным движением разогнуть крыло в локте.

⑤ Продолжить движение в направлении разгибания так, чтобы суставная головка соскользнула, отделилась, и на ближней к туше части оказалась гладкая косточка без хрящика, а в руке осталось окончание крыла.

⑥ Сделать уверенный глубокий надрез вдоль киля.

⑦ Двигаясь вглубь, держать нож как можно ближе к кости. Сначала ближе к килю, затем к ребрам и по одной из ветвей фуркулы, вилочковой косточки. Действовать кончиком и передней четвертью ножа, производя минимальное количество резов.

⑧ Отделив грудку от грудной клетки, подрезать кожу в районе бедра. Обхватить грудку с кожей и остаток крыла рукой и отвести ее от каркаса в сторону и чуть вниз. Осталось отделить плечевой сустав.

⑨ Вывернуть грудку так, чтобы сустав обнажился, и разрезать его сумку ровно посередине.

⑩ Пройдя ножом сустав, подрезать кожу со стороны спины тушки, и вуаля. Самолетная куриная грудка окажется в руках.

⑪ С внутренней стороны грудки находится так называемое малое филе. Его нужно отделить, причем можно просто аккуратно оторвать. Некоторые повара справедливо считают этот кусочек суховатым и безвкусным, но я нашел ему применение.

⑫ Повторить со второй стороны.

Вкусное масло

Сливочное масло — 100 г
Цедра лимона — с 1 шт.
Лимонный сок — 5–10 мл

Листья петрушки — 10 г
Чеснок — 5 г
Соль — 6 г
Черный молотый перец — по вкусу

① Сливочное масло согреть при комнатной температуре для размягчения.

② Петрушку тонко нашинковать.

③ Чеснок и цедру натереть на мелкой терке типа Microplane.

④ Смешать в миске масло и все ингредиенты.

Пропорции компонентов могут варьироваться в широких пределах. По вкусу можно добавить чили, паприку, цедру других цитрусовых, эстрагон, кинзу, фенхель. Не добавляйте только укроп. С укропом невкусно.

Грудка

① Вкусное масло разделить на две равные порции, каждую половину — на три части

② Две подготовленные куриные грудки

③ Два малых куриных филе

④ Растительное масло — для жарки

⑤ Действуя со стороны плеча, отодвинуть кожу и отделить ее от филе так, чтобы образовался карман. Надо постараться, чтобы по периметру грудки и особенно с хвостовой части кожа осталась прикрепленной к мясу.

⑥ Глядя на грудку с плечевого конца, длинным и узким ножом сделать продольный прокол, чтобы карман образовался также не только под кожей, но и в толще мяса.

⑦ Одну треть масла распределить в кармане под кожей.

⑧ Через то же отверстие ввести в карман малое филе так, чтобы оно разместилось вдоль. Малое филе послужит экраном, защищающим основную часть грудки от пересыхания, а само пропитается маслом и станет вкуснее, чем обычно.

⑨ Во второй карман ввести и распределить вторую часть масла. В эту порцию можно при желании добавить крем-сыр, или крошку бекона, или грибной дюксель — любую приемлемую начинку.

⑩ Убрать грудку в холодильник, чтобы масло не растаяло и чтобы не дать шансов бактериям.

⑪ Повторить со второй грудкой.

⑫ Разогреть сковороду на среднем, ближе к слабому, огне, слегка смазать растительным маслом.

⑬ Выложить курицу на сковороду кожей вниз и готовить, не переворачивая, 8–10 минут. Измерить температуру в самой толстой части грудки около сустава. Она должна составить около

40 градусов. Кожа должна очень сильно зарумяниться.

⑭ Продолжать готовить еще 5–7 минут, ложкой поливая грудку вытопившимся жиром, который неизбежно соберется в сковороде. Особое внимание следует уделять зоне плечевого сустава. Температура в центре грудки должна достигнуть 60–62 градусов.

⑮ Перевернуть грудку и готовить 1 минуту кожей кверху.

⑯ Снять грудки со сковороды и переложить в миску, сверху на кожу выложить остаток вкусного масла, накрыть фольгой и оставить на 10–15 минут для выравнивания температуры снаружи и внутри куска.

⑰ Достать, очень острым ножом нарезать ломтиками, полить соком из миски и подать с салатом из пряной зелени.

Труды

85. Что такое объем?

Наш преподаватель по математическому анализу в ответ на прямой и очень сложный вопрос от студентов «Что такое объем?» чуть почесал голову и сказал: «Объем — это нечто объемное. Скажу точнее: объем — это насыщение тела кубиками». Прекрасный ответ. Посмотрим на это понятие с прикладной стороны.

Часто бывает нужно увеличить или уменьшить количество еды, которую мы готовим по тому или иному рецепту. Соответственно, пересчитать количество всех продуктов, которые для этого необходимы. Для этого мы должны перевести все единицы измерения в метрические — в граммы: даже воду и дискретные позиции, как, например, яйца. Известно, что яйца сортируются по размеру и могут отличаться по весу почти на треть, поэтому имеет смысл заложить в рецепт количество яиц, измеренное изначально в граммах, а не в штуках. Так можно получить воспроизводимость и масштабируемость рецепта.

Необходимо продумать, как скажется изменение закладки продуктов на каждом этапе приготовления и на каждом процессе: какой будет нужен размер сковороды, объем кастрюли, все ли влезет в уже имеющуюся тару, сколько будет весить то, что мы собираемся приготовить, и кто сможет это поднять. Нужно установить критерии готовности — консистенцию, цвет и температуру, — потому что такой фактор, как время, начинает играть самую последнюю роль: время зависит от многих

параметров.

Придется убедиться, что все процессы будут идти в оригинальном темпе, и принять для этого необходимые меры. Например, подобрать мощность оборудования, диаметр сковородок, чтобы поместить продукты в определенной пропорции к размеру посуды. Должно оставаться достаточно свободного места и возможность для испарения. Должна быть определенная пропорция горячего (нагретого) пространства к объему. Это относится и к кастрюлям, ведь интенсивность испарения, например, жидкого блюда или соуса пропорциональна площади: если мы увеличиваем раскладку в 10 раз, то увеличить площадь кастрюли в 10 раз будет проблематично, и вполне возможно, что конечный соус будет гораздо более жидкий, чем оригинальный. А если, наоборот, уменьшить закладку и готовить это в большой таре, то можно получить продукт гораздо более концентрированный или, например, пересоленный.

С тестом особенно сложная задача. Тесто изменяется во времени, иногда очень стремительно. Уже во время замеса тесто нагревается от трения об крюк и дежу миксера. И если домашний пекарь для того, чтобы пробудить дрожжи и ускорить процесс, иногда использует подогретую воду или молоко для заведения теста, то на производстве, как правило, используют ледяную воду или даже лед для внесения в замес с тем, чтобы большой массив теста не перегрелся, — перегретое тесто может навсегда испортиться. Дело опять же заключается в отношении поверхности к объему: чем больше объект, тем это отношение меньше. Поэтому слоны едят гораздо меньше по отношению к собственному весу, чем мышь, которая очень мала и очень быстро остывает: ее энергозатраты на поддержание рабочей температуры тела очень высоки.

Также тесто изменяется в объеме. Оно увеличивается. Как правило, под тестом мы подразумеваем разрыхленный, активно развивающийся продукт, где размножается культура дрожжей. И часто в рецепте встречаются такие фразы: «Замесить тесто и оставить до удвоения»; «Сформировать батон и оставить (к примеру) до удвоения». Я всегда очень переживаю: до удвоения чего? Это очень неосмотрительная рекомендация, и нам нужно рассмотреть эту ситуацию внимательно.

Если представить себе заготовку для маленькой булочки в виде полусферы, то удвоение объема этой булочки будет достигнуто при увеличении радиуса полусферы на кубический корень из двух, то есть примерно на 1,26. То есть диаметр этой полусферы с 10 см вырастет до 12,6 см, что на глаз определить не очень просто. А вот увеличение радиуса булки вдвое приведет к

увеличению объема в 8 раз! Это может показаться контринтуитивно, однако арифметика не врет. Поэтому рекомендация в рецепте должна быть либо более точной, либо более описательной.

И странным образом я пришел к самой, наверное, нечеткой для себя, но интуитивно понятной читателю формуле. Я говорю «до визуального удвоения», что означает: «Вам будет казаться, что булочка выросла вдвое». И всегда сопровождаю эту рекомендацию примерным ориентиром по времени при конкретной температуре и описанием того, как хотя бы ориентировочно в кустарных условиях определить готовность этой заготовки — полную, законченную расстойку. После некоторого времени расстойки необходимо нажать на заготовку пальцем. Образуется ямка. Если она вновь заполняется тестом, расстойка еще не завершена — глютеновая сетка не расслаблена окончательно. Чем ближе к предполагаемому времени окончания расстойки, тем чаще необходимо проверять заготовку таким же образом. И в тот момент, когда тесто перестанет отпрыгивать, то есть ямка перестанет заполняться после нажатия, расстойка считается законченной и изделие необходимо выпекать или жарить в этот же момент. Проба примерная, буквально пальцем в небо, то есть в булку, но на небольших производствах работает прекрасно.

Правда, иногда я действительно требую в рецептах обеспечить точный контроль объема: например, когда выбраживаю опару, закваску или жидкое тесто. Или провожу одно из первых брожений заготовки, когда важна еще не форма, а именно объем, прирост, то есть степень выброженности — развитие закваски. Для этого существуют специальные тарированные емкости, где тесто в тесноте, увеличиваясь в объеме, буквально поднимается вверх, и я могу по контрольным рискам определять изменение объема.

Еще немного об арифметике на кухне: «Как взвешивать без весов?»

86. Бывает ли бездрожжевой хлеб?

Бездрожжевого хлеба не бывает, это обман, часть индустрии страха. Даже если предположить, что продавец, повесивший ценник «бездрожжевой» на полку, добросовестно заблуждается, ситуации это не меняет. Он лишь имеет в виду, что для замешивания хлеба не были использованы промышленные термофильные дрожжи, а тесто было поднято закваской — либо промышленной, либо спонтанной, так называемой дикой. Но в хлеб и в том, и в другом случае обязательно попадают дрожжи, ведь закваска — это симбиотическая культура, то есть это продукт сосуществования десятков микроорганизмов, в которых доминируют молочнокислые бактерии и дрожжи. Поэтому последние непременно попадают в хлеб, если он был поднят традиционным способом брожения.

Важно сказать, что температура готового хлеба — от 88 до 95 градусов, иногда и выше, что означает, что все микроорганизмы, которые были в закваске, успешно погибли и хлеб выходит из печи стерильным и уже — да! — бездрожжевым. В силу этого нам, по большому счету, все равно, чем этот хлеб был поднят. И кроме вкусовых качеств, хороший дрожжевой хлеб от хлеба так называемого бездрожжевого отличается мало.

87. Ну а на самом деле, бывает ли бездрожжевой хлеб?

При этом бездрожжевой хлеб, конечно, бывает. Яркий пример — маца и некоторые виды лаваша, которые изготавливаются настолько быстро, что тесто не успевает закваситься. Я не рассматриваю в этой ситуации хлеб содовый, который поднимается разложением соды (гидрокарбоната натрия) с выделением углекислого газа, который приводит к подъему и некоторому разрыхлению теста. В силу того, что по текстуре и способу приготовления этот хлеб больше напоминает кекс, его надо отнести несколько в другую категорию; мы сейчас говорим об ином.

При этом существует еще один интересный пример хлеба долгого брожения, который можно назвать бездрожжевым. Это хлеб американских поселенцев, которые осваивали Восточное побережье. Он известен как Salt Rising Bread, или по-другому «молочный хлеб», в силу того, что хлеб замешан на молоке без добавления дрожжей. Тесто выдерживается при температуре около 40 с небольшим градусов. Молочнокислые бактерии и дрожжи при такой температуре угнетаются. В нем начинает развиваться другая, довольно опасная почвенная бактерия — клостридия перфрингенс. Она известна в медицине как возбудитель газовой гангрены ровно потому, что в результате своей жизнедеятельности выделяет значительное количество газа — того же самого, который поднимает хлеб. По составу газ — смесь азота и кислорода с примесью водорода и углекислого газа. Никаких токсинов эта бактерия выделить в тесто не успевает, и после выпечки, то есть после стерилизации, хлеб становится неопасен.

Сейчас существуют единичные пекарни, которые в дань традиции выпекают такой хлеб, но дело это не столько рискованное, сколько лишенное кулинарного смысла. Хлеб этот плотный, имеет выраженный сырный, тяжелый дух и интересен лишь как музейный процесс.

88. Что такое черный хлеб?

Черным мы привыкли называть хлеб, сделанный целиком из ржаной муки либо в смеси с пшеничной. Так, например, дарницкий — определенно черный хлеб — на 60 % состоит из ржаной муки и на 40 % — из пшеничной первого сорта. Такие хлеба, как бородинский, благодаря тому что добавленный жареный солод и мальтозный сироп — патока — увлажняют мякиш и добавляют темную составляющую в тесто, можно было бы назвать наиболее черными. Хотя все же нет.

Наверное, черным назвали бы и хлеб с высоким содержанием цельнозерновой пшеничной муки — например, классический миш из культовой парижской пекарни Poilâne весьма темный. Он вполне может быть темнее многих сортов из хорошо просеянной ржаной муки, хлеб из которой в конечном итоге получается таким светлым, что иногда его трудно отличить от пшеничного. Таким образом, цвет того черного хлеба, к которому мы привыкли, трудно назвать черным. Он определенно коричневый.

Как же сделать черный черный хлеб? Ну, собственно, покрасить. Примерно 10 лет назад в моду стала входить концепция «полезной» черной еды. Якобы пигменты темно-коричневого или черно-фиолетового цвета способны избавить человека от опасных радикалов, продлить жизнь, улучшить рост волос и разве только не умственные способности. И многие повара стали упражняться, кто-то для развлечения, кто-то — искренне заблуждаясь, а кто-то — обманывая потребителей, в создании черных продуктов. Например, сначала в Азии, а потом и в остальном мире появились черные булки и черный черный хлеб.

Я бы хотел рассмотреть способы придать выраженный черный цвет мякишу хлеба с точки зрения его качества, а не красоты или некой абстрактной «полезности», с помощью четырех популярных агентов. Каждый из этих продуктов, добавленный в количестве от 1 до 3 % от массы всех ингредиентов буханки, оказывает весьма интенсивное воздействие на цвет хлеба.

Начнем с черного кунжута. Молотый, он не дает тотального эффекта, но мякиш становится заметно чернее. Черный кунжут окрашен тем же семейством красителей, что и какао, свекла, фиолетовая картошка и черный рис, — антоцианами. Уже несколько лет черный кунжут входит в пантеон полезной черной еды, в то время как в Азии он использовался веками. Черный кунжут заметно не меняет текстуру хлеба, но придает ему орехово-масляный оттенок в аромате.

Второй вариант — черный какао — результат глубокой

обработки порошка какао щелочью. Еще более жесткой, чем просто алкализованный, он же голландский какао. Цвет от натурального фиолетово-коричневого смещается в глубоко-коричнево-черный. Именно благодаря ему печенье «Орео» похоже на фигурные штампованные угольки. Черный какао не участвует в формировании текстуры теста. Это краситель, наполнитель. Особенно заметного воздействия на вкус какао в количестве 1,5–2 % также не оказывает. Слегка развить вкус можно, если какао сначала заварить небольшим количеством кипятка и прогреть минут 5–10. Однако заметный коричневый черный цвет у мякиша появляется.

Порошок активированного угля, наверное, самый популярный, самый радикальный и самый недорогой способ получить черный черный хлеб. Это нейтральное, постоянное в своем качестве очень пористое вещество, удельная площадь поверхности его гранул очень высока. Уголь поглощает значительную часть падающего на него света, поэтому имеет радикально черный цвет. Но не имеет вкуса. Помимо некоторых придуманных преимуществ для здоровья — якобы уголь очищает зубы и избавляет едока от неких токсинов. Это едва ли имеет отношение к правде, ведь, помещенный в тесто или другую среду, уголь немедленно сорбирует составляющие этой среды, а до токсинов ему еще предстоит добраться, если вообще принять, что активированный уголь из хлеба способен сорбировать в нашем организме хоть что-то вредное.

Именно нейтральность и отсутствие вкуса побудили использовать его в кондитерском деле, где бывает нужно окрасить кремы и пасты, не воздействуя на их текстуру, вкус и аромат. Даже бариста в какой-то момент упражнялись с черным черным кофе. Но уголь только окрашивает. Все, в том числе и хлеб. Он решает художественные цели, но не кулинарные. Хлеб от добавления порошка активированного угля не становится ни лучше, ни хуже. Поэтому использовать уголь в хлебе просто незачем.

И четвертое, самое очевидное для меня решение — это чернила каракатицы. Биологически — дымовая завеса головоногих: выпуская облако чернил, они получают шанс спастись от хищников. Как правило, то, что продается в банках — чернила не каракатицы, а кальмара. Но это совершенно неважно, они практически одинаковые у всех головоногих. Чернила — это биологическая жидкость сложного состава. Но нас интересует во-первых, термостойкий пигмент меланин, а во-вторых, еще одна существенная составляющая. Именно благодаря ей чернила создают устойчивое облако в толще воды. И это слизь.

Своеобразный студенистый, вязкий кисель из мукополисахаридов, похожий по свойствам на раствор в воде камеди, к примеру, ксантана, улучшителя текстуры теста.

Естественная слизь чернил меняет хлебное тесто. Например, мякиш пшеничной булочки по виду и ощущениям становится более упругим и похожим на пористую резину в разрезе, что для меня не очень привлекательно. Но чернила, добавленные к ржаному или к пшенично-ржаному хлебу, грубому и «дырявому», очень облагораживают текстуру теста. Мякиш становится более влажным, неломким и некрошливым. Я не говорю уже о том, что у чернил каракатицы есть свой вкус: вкус моря, вкус соли, умами. И поэтому можно с уверенностью сказать, что чернила — один из самых экзотических и замечательных улучшителей хлеба. Добавляйте в тесто 1,5 % чернил, но не забудьте сделать коррекцию на соль.

О том, откуда берется какао-порошок: «Какого цвета „Красный бархат“?»

О черном чесноке: «Почему черный чеснок черный?»

О черных яйцах: «Сколько лет тысячелетнему яйцу?»

Почему молоко белое: «Почему молоко белое?»

89. Бывает ли паста на закваске?

Пшеничная мука — сокровище с точки зрения ее пищевой ценности. Но даже недолгая ферментация и добавит вкуса, и изменит питательные свойства в лучшую сторону, сделав ее более доступной для пищеварения. В некоторых районах Западной Сибири и на Северном Урале еще 100 лет назад пельмени готовили из теста, пролежавшего в сенях сутки-двое. За это время оно успевало немного закиснуть, а заодно становилось мягче. Я попытался таким же образом приготовить пасту. Вся вода в тесте была из зрелой закваски 100 %-ной влажности. Я накатал и сварил пичи, толстые и брутальные макароны, которые получились почти совсем не кислые, нежные и богатые на вкус. Такие пичи идеальны с жареной черемшой и томатным соусом, куда я добавляю немного квашеных помидоров, а сверху посыпаю молотыми сухарями, поджаренными на оливковом масле.

Еще о пасте и как ее варить «Как правильно варить пасту?»

О закваске в хлебе: «Бывает ли бездрожжевой хлеб?»

90. Что такое баба?

«Баба» в названии «ромовая баба» — baba au rhum — означает то же, что и в русском, а рецепт и название имеют украинско-польские корни. Большой сдобный хлеб, испеченный в высокой форме, вероятно, напоминал юбку пожилой женщины.

Любопытно, что русское слово «сдобный» имеет изначальный смысл «красивый» или «украшенный», что говорит скорее о ритуальном, нежели о кулинарном значении такого хлеба и вовсе не обязательно подразумевает непременное внесение яиц и масла в тесто — сдобы в современном смысле. Изначально культовый хлеб, со временем баба стала лакомством более повседневным, а ее рецепт и технология в разных регионах претерпели изменения согласно местным традициям. На западе Польши бабу пекли в гофрированной форме от кугельхопфа, а украинские хозяйки предпочли более доступные и традиционные цилиндрические формы.

Принятая история проникновения бабы в Европу заключается в том, что в начале XVIII века этот сдобный дрожжевой кекс, иногда с цукатами и изюмом, привез в Европу изгнанный польский король Станислав Лещинский. Но популярностью на Западе баба обязана скорее одной из его дочерей, которая вышла замуж за французского короля. Есть и чуть более экзотическая, но менее вероятная версия. Якобы бабу в Италию привезла столетием раньше миланская принцесса Бона Сфорца, которая удачно вышла замуж и стала польской королевой.

Сегодня ромовая баба — привычный десерт в Италии и Франции, скучноватый и старомодный. Схематично — это маленькая формовая бриошь в виде грибочка, пропитанная сиропом и политая заварным кремом.

Новый и весьма бурный расцвет бабы настал благодаря еврейской бабке. Бабка — это глубоко переосмысленная сдобная баба, своего рода дрожжевой кекс, который хозяйки в местечках пекли из остатков теста для халы. Особенность еврейских бабок была в том, что в них, как правило, не добавляли молоко и масло при замесе — хлеб должен был оставаться парве, то есть совместим и с молочной, и с мясной едой. Чаще всего ее замешивали на растительном масле, в более поздние времена — на маргарине и просто посыпали сахаром. Этим они отличались от тех, которые пекли нееврейские соседи.

Те, кто победнее, делали своего рода запеканку из мацы, воды, сахара и яиц, которую можно было посыпать чем-нибудь вкусным, например корицей. Такую готовят и сейчас. Часто

бабкой называют вовсе не сладкую запеканку, а наоборот, соленую и с зеленью.

Несколько волн еврейской эмиграции привезли бабку в Соединенные Штаты, и там довольно простой сладковатый хлеб или в лучшем случае дрожжевой штрудель превратился в весьма изысканное и сложное изделие — витой, плетеный формовой хлеб с традиционными начинками: корицей или цукатами, — или с уже новыми ингредиентами — шоколадом, позже нутеллой, вплоть до песто и сыра. Сейчас бабка совсем не напоминает банальный кекс или старинную пропитанную сиропом бриошь. Это один из привычных хлебов Америки, в первую очередь Нью-Йорка. Уже к середине девяностых шоколадная бабка пользовалась парадоксальным спросом. И теперь уже та, американская суперпопулярная бабка возвращается через океан к нам: ее начинают печь в Европе. Наши пекари тоже экспериментируют, иногда даже небезуспешно.

Еще об истории продуктов: «Что такое бланманже?», «Откуда каша?», «В чем главная польза гранолы?», «Какого цвета «Красный бархат»?»

91. Что такое сухари панко?

Название этих панировочных сухарей базируется на португальском pão — читается как «пан», — «хлеб». Но тем не менее это чисто японское изобретение.

Фритюр — обжаривание в масле — существенная часть современной японской кухни. Жарить продукты в густом сладковатом кляре японцев научили португальские купцы во второй половине XVI века, когда японцы активно торговали с «южными варварами». Позже темпура эволюционировала в более легкое тесто, которое мы знаем сегодня. А вот жарить свиные отбивные в панировке японские повара стали лишь к концу XIX века, после двух веков изоляции, когда в стране снова появились иностранцы и возникла кухня ёсёку — блюда западной кухни, переиначенные на японский лад. Для блюд категории фурай — от английского fry, жарить, — использовались обычные хлебные сухари, тогда довольно дорогие.

Во время Второй мировой войны солдаты на японо-китайском фронте научились печь хлеб с помощью электричества, помещая очень простое тесто из муки и воды между металлических пластин, к которым подсоединяли контакты генератора. Тесто содержало минимум треть воды по массе и проводило ток. Благодаря электрическому сопротивлению заготовка нагревалась изнутри и пеклась. По мере испарения воды электропроводность падала и нагрев прекращался. Такой хлеб можно было есть. У него не было корочки, текстура была очень мягкой, ватной и однородной во всех направлениях.

После войны потребление хлеба росло, появилась и первая фабрика по производству «электрического» хлеба без корочки. Высушенный и перемолотый, этот хлеб превращался в удлиненные крупинки, пористые, сухие и колючие. Это и есть панко. И без них не было бы чудесных хрустящих японских шницелей тонкацу, которые стали резко набирать популярность как раз в послевоенные годы.

За счет своей пористости панко, вопреки общему мнению, при жарке поглощают масло сильнее, чем обычные панировочные сухари. Это приводит к увеличению площади контакта продукта и раскаленного масла, более равномерному и быстрому обжариванию. Блюда после фритюра требуют тщательного обсушивания бумажным полотенцем или стряхивания на сетке. Избыток масла таким образом легко удаляется. А итог — более хрустящая вкусная корочка.

92. А что с глютеном?

Что такое клейковина, она же глютен? Это продукт взаимодействия двух групп белков пшеницы — глиадинов и глютенинов — в присутствии воды, например при замешивании теста. Некоторые люди глютен не переносят, многие по незнанию его боятся, но пользы он приносит несопоставимо больше, чем возможного вреда.

Без глютена было бы невозможно получить привычный нам хлеб с открытым ноздреватым мякишем или тонкий лаваш. Наличие глютена в пшенице вообще определило возможность выпекать хлеб, а следом за этим, кратко говоря, повлекло развитие сельского хозяйства, профессий и цивилизации в целом.

А во многих странах глютен очищают от остальных компонентов муки и готовят из него белковые блюда — ненастоящее мясо или курицу. Такой обработанный, приготовленный и ароматизированный пшеничный глютен называют «сейтан». Можно встретить упоминания кукурузного глютена, но этот продукт не имеет никакого отношения к предмету главы. Это побочный продукт переработки кукурузы на крахмал и кукурузное масло. Используется в животноводстве, людей этим глютеном не кормят, да и название условное. Несмотря на очень высокое содержание белка, собственно глютена и всех его составляющих там нет.

Но бывает, что клейковина играет против повара — например, когда мякиш должен быть влажным и рассыпчатым, как в кексах, бисквите или сконах. А глютен, если позволить ему полноценно сформироваться, делает выпечку губчатой и упругой. В таком случае нужная текстура обеспечивается присутствием значительного количества жира: масла или иногда топленого сала. Он препятствует смачиванию частичек муки водой, блокируя взаимодействие глиадина и глютенина. Кстати, именно поэтому при выпечке сдобного хлеба жир добавляют, наоборот, всегда в последнюю очередь, чтобы глютен успел развиться и тесто хорошо поднялось. А для удобства формовки глютен в уже развитом тесте иногда слегка ослабляют с помощью протеолитических ферментов, например бромелаина.

В домашних условиях до трети жира в кексе можно заменить яблочным пюре, вводя его в смесь сразу после взбивания яиц с маслом. А кто жаждет уменьшить содержание глютена в выпечке и согласен на полумеры, может заменить половину муки на фасолевое пюре там, где это будет не очень заметно, например в брауни. Кстати, получается едва ли не вкуснее обычного.

Еще один способ замедлить формирование глютена и изменить вязкость раствора — добавить в выпечку сахар. Поэтому в промышленности для производства востребованных ныне изделий пониженной жирности, как правило, используют заметно больше сахара.

Полностью отказаться от глютена в выпечке тоже можно, к примеру, перейдя на смеси, имитирующие пшеничную муку, но не содержащие пшеницы.

О том, зачем просеивать муку: «Зачем просеивать муку?»

Бургер из глютена
Сушеные шиитаке — 50 г
Настой шиитаке — 100 мл
Красный лук — 50 г
Чеснок — 10 г
Темный соевый соус — 15 г
Мармайт — 10 г
Темная мисо-паста — 15 г
Печеная свекла — 60 г
Глютен — 50 г
Нутовая мука — 50 г
Копченая паприка — 2 г
Молотая зира — 2 г
Сушеный орегано — 1 г
Соль — по вкусу
Листья капусты для варки на пару

① Замочить грибы с 200 мл кипятка, оставить на 30 минут.

② Сильно отжать и нарезать грибы кубиком 1 см. Настой оставить.

③ Лук нарезать мелкими кубиками.

④ Чеснок нарезать поперек грубыми дольками.

⑤ Свеклу нарезать кубиками с ребром 1 см.

⑥ Смешать грибы, лук, чеснок, соевый соус, мармайт, мисо, свеклу и воду от грибов в кухонном процессоре и измельчить в режиме «Пульс» до крупной (3–5 мм) крошки.

⑦ Смешать остальные ингредиенты — глютен, муку, специи и соль — в миске. Добавить грибную пасту и замесить тесто. Оно должно получиться довольно липким и почти жидким. Вымесить лопаткой в течение 5 минут.

⑧ Оставить при комнатной температуре на 20 минут.

⑨ Сформовать плоские котлетки для бургеров, выложить в пароварку на листья капусты и готовить на пару 1 час.

⑩ Остудить и убрать в холодильник минимум на 3 часа.

⑪ Жарить на гриле или сковороде с растительным маслом до

румяной корочки.

Хлебопекарная смесь без глютена

Задача при составлении заменителя обычной муки — найти примерные аналоги основных компонентов пшеницы, чтобы при замесе и выпечке мука вела себя подобно традиционной. Мука тапиоки, рисовая и пшенная — набор крахмалов разного строения, а сухое молоко и ксантан с натяжкой заменяют собой отсутствующую клейковину, ее способность набухать при смешивании с водой и образовывать эластичные пленки, которые при расстойке и выпечке удержат воздух, углекислый газ и водяной пар, образовывая поры в мякише.

В случае тотальной непереносимости не только глютена, но и лактозы придется еще поработать. Сухое обезжиренное молоко в грубом приближении — это 30 % казеина, 7 % лактальбумина и лактоглобулина, 51 % лактозы. Остальное — несущественные в нашем случае примеси: витамины, остаток жира, соли, вода. Лактозу можно заменить на глюкозу, казеин — на сывороточный белок, это как раз смесь лактальбумина и лактоглобулина, — а остальным пренебречь.

Кукурузный крахмал — 700 г

Крахмал тапиоки — 450 г

Рисовая мука — 450 г

Пшенная мука — 200 г; или мука из неочищенного красного или бурого риса

Обезжиренное сухое молоко — 200 г

Ксантановая камедь — 20 г

① Все компоненты взвесить и просеять в большую миску.

② Порциями измельчить в кухонном процессоре.

③ Перемешать порции в миске и еще раз просеять.

93. Кто такие фабофилы?

Фабофилы, если разбирать слово буквально, — это люди, которые любят бобы. Но не есть. А наоборот. Это те, кто собирают бобы. Но не обычные, не те, которые растут на однолетней травянистой лиане. Фабофилы собирают бобы, которые кладут в пирог.

Когда я был маленький, мама иногда клала в обычный пирог сырую фасолину — бобы мы в глаза не видели, а вот фасоль была. Она не успевала пропечься, поэтому я всегда ел этот пирог с осторожностью, пока она кому-то не попадалась, — надкусить ее было бы не самым приятным удовольствием, но тем не менее человек, обнаруживший ее, был рад. Считалось, это на удачу. Это была просто игра, как выпекание кулича на Пасху. Мы никогда не ходили его святить и вообще не принимали его религиозный смысл — просто традиция и редкая возможность создать такую трудоемкую выпечку.

А исходно этот ритуал, как выяснилось, имеет древнее происхождение. Еще в Древнем Риме в ознаменование сатурналий, зимних празднеств, пекли пироги со жребием. Получивший боб в пироге назывался принцепсом сатурналий, кем-то вроде короля-на-день. Позже фигурку клали в пирог, который стали печь на Богоявление, то есть на двенадцатую ночь после Рождества — ту самую, которую воспел Шекспир в пьесе «Двенадцатая ночь, или Что угодно». И человек, которому попадался боб в пироге, становился «королем» или «королевой» этого дня.

Эта традиция довольно сильна во Франции, где фасолины, но уже керамические, продаются в магазинах поварских принадлежностей и называются féves — бобы, а также в Америке, в Германии и в Испании. И в ознаменование окончания рождественских праздников люди пекут или покупают эти пироги, находят там боб, который, как мы уже выяснили, не обязательно боб, а возможно, какая-то фигурка: младенец Иисус, ангел, расписной домик. Есть и весьма изысканные произведения, поэтому находится настолько значительное количество собирателей и коллекционеров, что у них даже появилось собственное название — фабофилы.

Самая известная выпечка такого рода — это galette des rois, «пирог королей». По сути дела, это выпечка, наполненная франжипаном — кремом или пастой на миндальной основе. Эта начинка, скорее всего, названа по имени знатного итальянца, жившего в XVI веке. Ему приписывают изобретение рецепта

ароматизированного миндального крема. Франжипани в свое время создал парфюм для кожаных перчаток, чей запах напоминал характерный, яркий, сладкий, пронзительный аромат цветов плюмерии. Это растение позже назвали его именем: франжипани. Скорее всего, сам маркиз не использовал цветы плюмерии, а создал похожую композицию. Это растение американского происхождения и было открыто как раз при его жизни. Вряд ли у него получилось бы провернуть все так ловко и быстро.

В заключение надо сказать, что бобы и фасоль в пироге — это не новость и в самом буквальном смысле. Во многих культурах бобовые, имея нейтральный вкус, крахмалистую, чуть мучнистую, гладкую текстуру в разваренном и измельченном виде, служат начинкой для пирогов. Бобовое пюре легко ароматизировать и подсластить. Многие знают японскую сладкую пасту анко из бобов адзуки, представителей рода вигна; халва из нута очень популярна в Турции, пюре из маша — начинка для китайских мункейков, и существует также банальный bean pie — фасолевый пирог, который изготавливается замешиванием пюре фасоли с яйцом, сгущенным молоком, сахаром и специями. Он напоминает знаменитый тыквенный пирог и пирог из сладкого картофеля — батата. Но это совершенно другая история.

О «кенийской» фасоли: «Откуда появилась кенийская фасоль?», и о происхождении названий: «Что такое баба?»

94. Зачем птицы в пирогах?

Что такое пироги с птицами? Понятно, что любой пирог можно приготовить с добавлением птичьего мяса — к примеру, всевозможные курники или даже марокканскую бастилу с голубем и корицей. Это не новость и не секрет. Но что же такое пироговые птицы?

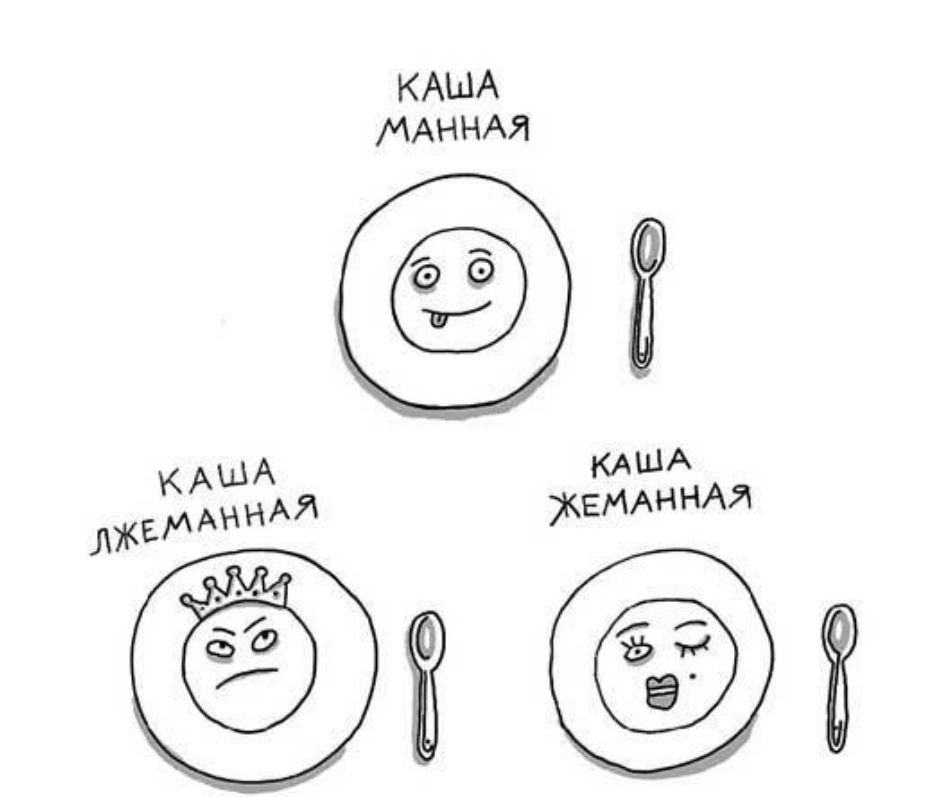
Пироговые птицы или пироговые свистки — это фигурки в форме поющей птички. Форма — просто для красоты; на самом деле это полая насквозь трубка, напоминающая очертанием птичку и сделанная из керамики или меди, которую вставляют в объемные пироги для вентиляции, чтобы не происходило закипание начинки, чтобы не выплескивался сок и чтобы лишний пар, который образуется при приготовлении пирога, выходил через эту самую птичку.

Птички стали так называться и выглядеть относительно недавно. Название и форма пришли из английской детской песенки викторианских времен. В ней поется о том, как однажды две дюжины дроздов, очевидно, живых, запекли в пироге и что из этого вышло. Птички продолжали петь даже после того, как пирог испекся и его разрезали. Видать, это пение дроздов каким-то

образом могло быть ассоциировано со звуком выходящего пара. На самом деле нельзя сказать, чтобы пар из пирога выходил с таким давлением, чтобы производить заметный звук. Тем не менее и название, и игра слов прижились.

А до этого пироги вентилировали просто с помощью трубочек или воронкообразных вставок, которые и сегодня можно увидеть в традиционной английской и французской кухне в производстве сложных пирогов, таких как пате ан крут. В гастрономических культурах попроще повар оставляет достаточно большое отверстие в верхней крышке пирога, и пар выходит, не встречая особенного сопротивления, так, как это сделано, например, в знаменитом чувашском пироге хуплу или в татарском бэлише.

95. Что лучше, манная каша или лжеманная каша?



Манная каша вкуснее, когда сделана не из манки. Самая вкусная и кремовая получается из благородной семолины.

Семола и семолина — это крупка из пшеницы дурум, то есть из твердой пшеницы — отдельного биологического вида. Эндосперм — сердцевина зерна — такой пшеницы очень твердый, его сложнее размолоть, чем сердцевину мягкой пшеницы, а сама крупка желтее за счет высокого содержания каротиноидов. Семола от семолины отличается размером: семола крупнее, семолина помельче, ближе к традиционной манной крупе М — из мягких сортов пшеницы.

А еще на территории бывшего СССР существует стандарт на так называемую манку Т, получаемую из твердой пшеницы. «Т» по составу почти ничем не отличается от семолины и часто может заменить ее в домашнем хозяйстве. Но если сварить из этих круп кашу, она не получится одинаковой. На мой взгляд, манная каша из сортовой семолы вкуснее, чем из манки. И вот почему.

Стандарты на манку очень гибкие, размер крупиц может быть

от 0,25 до 0,75 мм, это огромный разброс. В силу этого манка менее однородная. А помол семолы и семолины калиброванный и предсказуемый, поэтому консистенция ровная и при варке не образуется слизь от мелких «пыльных» фракций.

О том, откуда каша: «Откуда каша?», и как варить кашу без комков: «Как сделать манную кашу без комков?»

96. Что такое бланманже?

Тебе и горький хрен — малина,
А мне и бланманже — полынь!

— Козьма Прутков

Бланманже — «белая еда», ныне — незамысловатое блюдо, сладкий пудинг, желе на молочной основе, зафиксированной желатином, крахмалом или чем-то чуть более экзотическим. Технически, например, паннакотта — типичное бланманже.

В качестве самостоятельного десерта европейцы стали подавать «белую еду» очень давно, примерно в конце XVII века, но до того, хотя часто она была пряной и подслащенной, это был не десерт. Скорее, бланманже выполняло роль гарнира. Состав его намекает на то, что в основном его можно было встретить на столе состоятельных людей. Рис, который в то время не возделывали в Европе, миндаль (повседневный продукт, но лишь в Средиземноморье), позже — готовое миндальное молоко, сахар — довольно дорогое удовольствие, специи и розовая вода — настоящая роскошь. И курятина, часто — мясо каплуна, кастрированного петуха. А в постные дни, которых было немало, — рыба. Люди победней заменяли рис на хлебные сухари. Плоть требовалось разварить и истолочь, промывая водой, сделать своего рода сурими. А затем варить вместе с рисом и миндалем, разминая, после чего процедить. Застывшее пюре и было бланманже.

Наследник этого процесса — современный термин «кюли», от латинского «сито» или «процеживать». Более того, средневековое бланманже не только послужило прототипом нынешних желейных десертов, но и подготовило кулинаров к появлению, например, картофельного пюре и еще нескольких важных блюд вроде рыбных кнелей, которые чуть более чем наполовину состоят из заваренной муки, панады.

Исследователи кулинарной истории утверждают, что в повседневном варианте блюдо было довольно плоским по вкусу и служило скорее для наполнения желудка, чем для гастрономического наслаждения. Хотя нам сегодня трудно оценивать предпочтения едоков далекого прошлого, рискну предположить, что курица и рыба покинули рецептуру еще триста лет назад неслучайно. Однако и сегодня есть возможность попробовать блюдо, чрезвычайно похожее на древнее бланманже.

О том, почему молоко белое: «Почему молоко белое?», и о

том, какого цвета красный бархат: «Какого цвета «Красный бархат»?»

Как приготовить десерт из курицы тавук гёсю

В Турции до сих пор повсеместно подают традиционный десерт тавук гёсю, что в переводе означает буквально «куриная грудка». Название настолько прямолинейно, что некоторыми воспринимается как символическое. Однажды я поспорил со знакомым стамбульцем, который не поверил моему заявлению, что в десерте содержится курица, не поверил продавцу и позвонил маме, чтобы убедиться, что его не разыгрывают.

На другой стороне планеты сладкая курица также весьма популярна, правда, совсем в другом виде. Жаренная в панировке птица с медом или кленовым сиропом, а то и с шариком ванильного мороженого — обычное дело в южных штатах в Америке.

Я готовил тавук гёсю, это очень просто.

Куриная грудка без кожи — 1 шт.

Круглый рис, например арборио — 120 г

Молоко — 1 л

Сахар — 60–90 г; по вкусу

Ванильный экстракт — 1 ч. л.; по желанию

Соль — 1 г

① Куриную грудку следует отварить до готовности в большом количестве воды, нарезать ломтями примерно с палец поперек волокон и на волокна разобрать.

② Многократно промыть и оставить в контейнере с водой в холодильнике. Турецкие бабушки считают, что этого уже достаточно, но я предпочитаю также измельчить мясо блендером в пюре перед тем, как перейти к следующему шагу.

③ Рис замочить на ночь в стакане воды, а утром вместе с водой измельчить в процессоре до состояния пюре.

④ В глубокой и широкой кастрюле довести до кипения молоко, добавить куриное пюре, ванильный экстракт и соль. Размешать.

⑤ Добавить маленькими порциями сахар, пробуя на сладость. Остановиться, когда получится желаемый вкус.

⑥ Влить измельченный рис.

⑦ Варить до загустения и готовности риса.

⑧ Выложить на противень слоем толщиной 3–4 см, дать застыть, посыпать корицей и подавать.

Поздравляю, вы только что сгоняли на машине времени в Средневековье.

97. Откуда каша?

Каша — по сути, продукт из зерен, семян, цельных или дробленых, свежих или сушеных, жареных или даже «взорванных», воздушных, сваренных или замоченных водой или какой-нибудь другой жидкостью. Грубо говоря, это продукт из растительных семян самого разного сорта, приготовленных самым разным образом.

Эта часть диеты составляет больше половины в энергетическом балансе современного человека. А распространение каши представляет собой особенный интерес. Совершенно очевидно, что одомашнивание сельскохозяйственных культур, из которых можно потом сделать кашу, — краеугольный камень в развитии цивилизации. Только научившись сельскому хозяйству, человечество получило возможность не скитаться, а оставаться на своем поле и строить постоянное жилье. В общем, современный мир начался с первой делянки осознанно посеянных зерен и собранных колосьев.

Про колосья я говорю не зря: именно злаки — пшеница, рожь, ячмень, овес — были одомашнены в первую очередь. Не случайно рассеяны, но осознанно посажены, культивированы и собраны для еды. Именно с этого началась цивилизация в плодородном треугольнике — это территория современных Турции, Ирака, Ирана, Сирии, Палестины, Израиля, Египта, Армении. Уже вслед за ними последовали первые бобовые и лен.

Говоря о происхождении каши, современные этимологические словари не копают глубже, чем старославянские собственно «каша» и «кашица», которые и означают примерно ту сущность, которую мы знаем, — густую еду из вареных зерен. А ведь еще на рубеже нашей эры на территории современного Ирана в качестве повседневной еды присутствовало блюдо, название которого в ходу и сейчас, — кашк. Кашк был смесью отцеженного кислого молока с размоченным зерном, изначально — ячменем. Густую массу подсаливали, вымешивали и выкладывали сушиться. Это очень удобный способ сохранять еду до голодного сезона, особенно молочные продукты, которые были в изобилии в основном весной. Ну и, конечно, очень удобный продукт для путешественников и воинов, которым было важно иметь с собой запас высокоэффективной калорийной еды, которая не весит тяжело и не просит корма. О ней не надо заботиться, она лежит где-то в суме и ждет того момента, когда ее зальют горячей водой или просто погрызут и запьют водой из ручья.

Персидское слово «кашк» по-прежнему используется в Иране,

но сейчас оно означает кислое молоко, отцеженное, подсоленное, отжатое, приправленное специями и высушенное в виде шариков, цилиндров или других фигурок. Его продают сухим либо разведенным водой в виде густой массы, которую легко превратить в соус или напиток, похожий на айран. В Центральной Азии кашк больше известен под названием курт. Его легко найти на любом рынке. И, по сути, это то же самое, что кашк. Производят его чаще из коровьего и овечьего молока, но мне доставался и верблюжий курт. Это идеальный снэк, никакие батончики из птичьего корма даже не сравнятся. Курт, курага и бокал легкого пива — идеально!

Кашк, предшественник нашей каши, упоминается во многих источниках, в том числе и Талмуде, как густая масса замоченного или заваренного зерна с кислым молоком. Уже в более позднее время, в X веке, в «Шахнаме» Фирдоуси называет так смесь ячменной муки с колотой пшеницей, которую требовалось долго варить в воде. И это уже была вполне каша. Почти наша.

А современное слово «каша» вошло в английский язык и в американскую повседневность, но уже благодаря еврейским переселенцам, которые привезли с собой традицию есть вареную гречку. И именно гречка как крупа и вареная гречка называются в американском английском просто словом kasha.

При том что гречиха — далеко не первое и далеко не древнейшее растение, которое выращивают для каши. Все началось со злаков, а гречка, наравне с лебедой, киноа и их родственниками, относится к гвоздичноцветным и амарантовым. Истинные злаки, которые до сих пор составляют колоссальное большинство в списке сырья для производства круп. Достаточно пройтись по бесконечному разнообразию сортов риса, пшеницы и ее вариантов и гибридов, кукурузы. Отдельный мир — это просо и сорго, которые известны нам благодаря пшену — крупе, сделанной из проса. И пшено — это лишь маленькая макушка огромного айсберга. Кажется, съедобные злаки неисчерпаемы. В этом году я узнал о злаке «слезы Иова», а в прошлом — пробовал чумизу и однозернянку.

О твороге и рикотте: «Чем отличается творог от рикотты?»

98. В чем главная польза гранолы?

В том, что она вкусная.

Многие считают, что так называемые сухие завтраки — это полезная и быстрая еда: кукурузные хлопья, гранола и мюсли преподносятся и воспринимаются людьми как продукт более полезный, чем жареное яйцо, блины или манная каша. Традиция восприятия таких продуктов полезными насчитывает уже скоро полторы сотни лет.

А началась эта история с человека, которого звали Сильвестр Грэм, священника и пропагандиста здорового, по его представлению, образа жизни. Как у многих подобных персонажей, его система ценностей была на наш современный взгляд, скажем так, специфическим образом деформирована.

Грэм вполне искренне и небезосновательно считал, что многие проблемы со здоровьем современных ему людей связаны с обжорством, несдержанностью в потреблении алкоголя и склонностью к остальным плотским утехам. Грэм настаивал, что традиционный уклад, когда мужчина работает, а женщина сидит дома, охраняет очаг и печет хлеб, будет полезен для здоровья и отвлечет от соблазна и нечистых мыслей. То есть, условно говоря, те, кто хочет жить хорошо, долго и счастливо, должны быть как Адам и Ева в Эдеме — девственны и на растительной диете. Остальные же идут против законов божеских и природных, поэтому будут болеть.

Он привлек на свою сторону значительную массу людей, которые придерживались отказа от плотских удовольствий, строгого вегетарианства и абстиненции — отказа от алкоголя. Его концепция профилактической медицины заключалась в аскезе — например, предписывались сон в жестких кроватях, отказ от теплой воды для принятия ванны и хлеба из белой муки.

Согласно взглядам Сильвестра Грэма была разработана и остается весьма популярной в Америке так называемая мука Грэма — непросеянная пшеничная мука, которую мололи в несколько заходов: обдиралось зерно, отделялись отруби и зародыш, мелко перемалывался эндосперм. Затем соединялись все компоненты так, чтобы мука состояла из цельного зерна, без добавок или потерь. Таким образом, получалась цельная мука, которая позволяла получить вполне нежный мякиш хлеба и приятные рассыпчатые крекеры, которые до сих считаются классической основой для американского чизкейка. По мнению Грэма, такая мука была особенно полезна для человека.

Грэм умер в середине XIX века, когда родился будущий

одиозный представитель «инновационной» медицины, человек в высшей степени, до болезненного, странный — Джон Харви Келлог. В 24 года он, будучи религиозным деятелем и дипломированным врачом, уже руководил санаторием, где проводил самые удивительные эксперименты над своими пациентами: обрабатывал их электричеством, подвергал бесконечным клизмам и всевозможным лишениям. Помимо своих физиотерапевтических исследований, Келлог пропагандировал расистские теории, а также практиковал жесточайшие, вплоть до изуверских методы борьбы с интересом детей к собственному телу. Его подход был максимально жестоким — отказ от любых удовольствий. В соблазнах он видел пагубную болезненность, которая могла уничтожить здоровье любого человека.

Келлог пропагандировал не просто отказ от мяса или, скажем так, от чревоугодия. Он всерьез считал, что должен создать еду, которая будет максимально безвкусной — не будет возбуждать желания есть. Человек будет есть эту еду исключительно для насыщения. Келлог приготовил пресное тесто из муки Грэма, испек его, наломал и снова высушил в печи, получив твердую жесткую крошку, которую полагалось замочить молоком на ночь, после чего она становилась съедобной. Свое изобретение он назвал «гранула», но немедленно получил судебный иск, потому что очень подобный продукт к тому времени уже существовал, без особого коммерческого успеха, — как, впрочем, без такового осталась и «гранола» (так Келлог переименовал свое изобретение после судебного преследования). Гранола в то время продавалась примерно по две тонны в неделю и была по-прежнему весьма невкусной; такова и была задача изобретателя — сделать еду анафродизиаком.

Келлог, движимый духом изобретательства, обратился к переработке целых зерен. Он пытался разминать вареные зерна пшеницы металлическими валками, расплющивать и получать хлопья. Получалось, скажем так, с переменным успехом. Однажды он провел эксперимент с зернами, которые были сварены и пролежали примерно день: за это время крахмал в пшенице успел претерпеть ретроградацию — зерна перестали быть скользкими и липкими, они раскатывались в очень ровные лепешки. Стало понятно, каким образом надо подходить к злакам, чтобы их можно было расплющить в хлопья. Келлог провел еще ряд экспериментов, и в итоге ему удалось получить кукурузные хлопья, которые были запатентованы и немедленно выпущены в продажу с большим успехом.

Дальние наследники тех хлопьев стоят у многих из нас по утрам на столе. Но стоит ли говорить, что те хлопья, которые мы

знаем, как правило, весьма сладкие — сахар туда начали добавлять вскоре после того, как хлопья стали коммерческим продуктом и Джон Харви утратил контроль над продуктом. Это было сделано ровно для того, чтобы улучшить вкус — те, первые, хлопья были пресными кусочками, которые подошли бы тем, кто хотел себя истязать и верить, что ест полезное. Но продавать это было непросто. А вот добавление сахара, меда, ароматизаторов привело к росту калорийности, с одной стороны, и к более высокой привлекательности в глазах потребителей — с другой, соответственно, к активному росту продаж. За несколько лет вкусные хлопья полностью вытеснили гранолу с рынка. Ее больше никто не хотел.

Вплоть до конца шестидесятых годов прошлого века та, близкая к первоначальной версии гранола производилась в скромных объемах несколькими конкурирующими компаниями. Объемы продаж тоже были весьма скромные. И только появление современной версии овсяной гранолы с сахаром, орехами и сухофруктами возродило название, дало ему новую, совсем иную жизнь.

Что не может не радовать. Это одно из ярких доказательств того, что люди не хотят невкусную еду. Невкусная еда себя не продает. Для человека пресно есть — противоестественно, и многолетняя борьба со вкусной едой лицемеров, морализаторов, попов и самозваных диетологов — это борьба с человеческим естеством. Мы готовим не просто для того, чтобы насытиться, а для того, чтобы нам было вкусно. Очень хорошо, что цивилизация позволяет нам объединять эти две стороны еды.

Гранола

Пусть эта гранола заметно слаще, чем ее приготовил Джон Харви Келлог, пусть она содержит масло, сухофрукты, и вообще она скорее десерт, нежели «здоровый» завтрак, я считаю ее гораздо полезнее для людей. Потому что это необычайно вкусная гранола.

Смесь зерен

Злаковые хлопья — 400 г; овсяные долгого (20 минут и дольше) приготовления, можно не более четверти заменить на ржаные или ячменные с щепоткой кукурузных и рисовых

Зеленая гречка — 40 г

Семена базилика — 15 г; можно заменить на семена чиа, но это будет упадочно

Семена льна — 15 г

Сахар-сырец — 200 г

Сливочное масло — 100 г; можно четверть заменить на кокосовое

Кефир — 200 мл; можно частично или полностью заменить на простоквашу или питьевой йогурт; половина кисломолочных продуктов может быть заменена молоком, коровьим или растительным

Соль — 2 г

Смесь орехов и ягод

Тыквенные семечки — 100 г; можно четверть количества заменить на подсолнечные, кунжут и соленые крендельки

Цельный миндаль — 60 г

Кокосовые чипсы — 25 г

Растительное масло — 20 г

Соль — 1 г

Курага, сушенная на солнце — 100 г

Сушеные ягоды I: клюква, вишня, физалис или их смесь — 100 г

Сушеные ягоды II: черника или супермелкий темный изюм, иранский барбарис без косточек (зере́шк), голубика, годзи, ирга или их смесь — 60 г

Замечания

Орехи и семечки следует покупать сырые, необжаренные.

Ягоды и сухофрукты надо осматривать на предмет плесени и порчи.

Все сырье, в том числе и зерновые хлопья, необходимо пробовать перед смешиванием. Не должно быть тонов сырости, плесени, железистого привкуса. Один испорченный кедровый орех способен отравить килограмм гранолы.

Кокосовые чипсы оказались на кухне случайно, они необязательны.

Сахар-сырец — темный, влажный, пропитанный патокой: центральноамериканская панела или индийский джаггери, мусковадо, турбинадо, кокосовый сахар, темный свекловичный (он очень вкусный, но я видел в продаже только в Украине). Обычный белый сахар тоже можно использовать, но вкус гранолы будет плосковат.

Приготовление

① Сахар-сырец размять руками в миске или натереть на крупной терке, если он спекся в блок.

② Добавить соль и размешать.

③ Масло растопить, смешать с кефиром. Надо следить, чтобы

он не был очень холодными и масло осталось жидким.

④ Смешать все хлопья, гречку, лен и семена базилика с сахаром.

⑤ Влить кефирную смесь и равномерно распределить, чтобы не осталось сухих участков массы. Оставить на примерно 30 минут.

⑥ Пока хлопья замочены, треть кураги нарезать пополам и затем дольками толщиной не более 1 мм. Для этого понадобится очень острый и жесткий нож.

⑦ Остальную курагу нарезать кубиком 3–5 мм, не крупнее.

⑧ Рукой, смазанной растительным маслом, распределить на доске кубики и дольки кураги, отделив их друг от друга.

⑨ В глубокой сковороде разогреть растительное масло и затем высыпать туда семечки и орехи, а также их возможные заменители.

⑩ Обжаривать на среднем огне, постоянно перемешивая, до появления запаха. Добавить кокосовые чипсы.

⑪ Жарить до выраженных подпалин на орехах и семечках.

⑫ Снять с огня, вмешать курагу и все сушеные ягоды. Оставить.

⑬ По прошествии 30 минут с момента замачивания хлопьев выложить массу на противень и поставить в духовку, разогретую до 140 ˚C.

⑭ Готовить, перемешивая каждые 10 минут. На третий раз после перемешивания отложить на блюдце чайную ложку смеси и остудить. Попробовать на вкус и хруст. Повторять при каждом перемешивании.

⑮ Примерно на шестой раз порция гранолы должна застыть в хрустящие и звенящие на фарфоре карамельные хлопья. Выключить нагрев, достать противень из печи, немедленно высыпать на него смесь орехов, семечек и ягод, тщательно перемешать и поставить в остывающую духовку на 30–40 минут. Достать, остудить, съесть.

Самая простая базовая гранола состоит просто из овсяных хлопьев, сахара, соли, сливочного масла и кефира. Все смешать в пропорциях, указанных выше, оставить на полчаса, затем выпекать, как описано.

99. Из чего состоит «Нутелла»?

Основные компоненты «Нутеллы» — это сахар и пальмовое масло. Они составляют примерно 70 % массы продукта. Шоколадный цвет и выраженный аромат лесного ореха — это счастливое совпадение, результат того, что и какао, и орехи имеют весьма яркий вкус, характерный аромат и цвет.

Надо понимать, что на разных рынках состав «Нутеллы» несколько отличается. И это зависит от того, как позиционируется продукт и как местные регуляторы определяют этот продукт — как ореховый спред или как шоколадную пасту: регламентируется минимальное содержание какао и орехов, поэтому производитель, компания Ferrero, слегка подгоняет состав под местные реалии.

Примерно по 8 % в рецепте «Нутеллы» занимают сухое обезжиренное молоко и какао-порошок. Лесной орех — около 13 %.

Прототипом «Нутеллы» была известная итальянская шоколадная паста джандуйя, которая содержит минимум по 20 % орехов и шоколада. Благодаря заметному содержанию какао-масла и орехов паста застывает в плотную массу — иногда настолько плотную, как шоколадный трюфель, что ее бывает необходимо нарезать острым ножом. Поэтому разбавить джандуйю и довести ее до пластичной при комнатной температуре консистенции было вполне логичным шагом. Была подобрана нужная фракция пальмового масла, которая делает массу идеальной для намазывания на бутерброд. А заодно заметно удешевляет.

Лесные орехи имеют достаточно сильный вкус, и это позволяет нам не особо сожалеть о том, что их в пасте почти нет. Кстати, сортовой фундук — это окультуренная лещина, которая, как правило, представляет собой гибридные сорта лещины обыкновенной, лещины крупной и лещины понтийской. Его выращивают в зонах теплого и умеренного климата, но в диком виде он встречается по всему миру, даже в Норвегии.

Фундук — это довольно много сортов, каждый из которых адаптирован к конкретному климатическому поясу, к почвам и влажности. Культурный фундук, по сравнению с дикой лещиной, значительно более урожайный, орехи крупнее, слаще, ароматнее и богаче маслом.

Около 70 % мирового производства фундука собирают в Турции. Кстати, существует вид лещина турецкая или медвежья, но в наши дни он не является приоритетным в культивации. Его

орехи мельче, а урожайность невысока.

Компания Ferrero закупает около четверти мирового производства фундука и весьма зависима от поставок из Турции, которые периодически оказываются под угрозой то из-за погодных явлений, то из-за пандемии или колебаний курса валют. Хорошо, что пальмового масла хватает с запасом!

Кстати, любой желающий может приготовить «Нутеллу» дома — достаточно приобрести портативный меланжер, устройство для растирания семян и зерен в пасту или изготовления шоколада: гранитные камни катятся по каменной основе и превращают все в однородную пасту.

Оригинальная рецептура чуть-чуть густовата для домашних меланжеров, и я ее немного скомпенсирую: прибавив какао-бобов и используя жидкое нейтральное растительное масло, мы сохраним пластичную текстуру, но чуть удорожим пасту за счет наличия в ней не какао-порошка, а полноценного шоколада.

«Нутелла» своими руками

Сахар — 500 г

Рафинированное растительное масло — 100 г; например арахисовое или подсолнечное

Жидкий соевый лецитин — 5 г

Бланшированный фундук — 140 г

Обезжиренное сухое молоко — 70 г

Шоколад 75 %-ный — 200 г

Какао-порошок — 20 г

Соль — 1 г

Ванилин — 500 мг

① Фундук обжарить в духовке, периодически перемешивая, до розового цвета. Избегать подпалин. Полностью остудить.

② Сахар перемолоть в кухонном процессоре до состояния пудры, просеять через тонкое сито. Чем тоньше будет пудра, тем быстрее закончится растирание нутеллы в меланжере.

③ Смешать сухое молоко, какао, соль и ванилин, просеять смесь.

④ Поместить сахарную пудру и фундук в процессор. Добавить молочную смесь.

⑤ В режиме «Пульс» перемешать и измельчить содержимое чаши процессора в тонкую крошку.

⑥ Разогреть растительное масло до 45 градусов, добавить лецитин, размешать до однородности.

⑦ Запустить меланжер, влить еще горячее растительное масло.

⑧ Добавлять смесь сахара и орехов небольшими порциями,

дожидаясь, пока предыдущая порция инкорпорируется.

⑨ Растопить на водяной бане шоколад и добавить в меланжер.

⑩ Оставить меланжер работать до получения однородной тонкой пасты. Периодически останавливать и соскребать массу со стенок. Обычно весь процесс занимает около 8–10 часов.

100. Что такое реакция Майяра и при чем тут Браунинг?

Грубо говоря, полисахариды и белки расщепляются до сахаров и аминокислот, после чего те вступают в реакцию.

Давайте обсудим совокупность химических процессов, которую мы знаем под названием «реакция Майяра». Обычно этот термин упоминают, обсуждая высокотемпературную обработку различных продуктов, когда аминокислоты вступают во взаимодействие с сахарами, что приводит к образованию массы веществ, отвечающих за запах и вкус жареного. Попутно образуется сонм темно окрашенных веществ-меланоидинов сложной структуры. Именно они составляют цвет поджаристой корочки до того, как наступило обугливание. Реакция Майяра происходит, например, когда кладут кусок мяса на сковороду или когда долго варят сгущенку с сахаром. Но она многоликая и многоступенчатая, ее результат очень разнится в зависимости от того, какие продукты были в нее вовлечены.

И на самом деле процесс далеко не всегда требует очень высокой температуры. Наличие свободных аминокислот и низкомолекулярных сахаров создает все условия для того, чтобы запустить реакцию (пусть медленную), даже при комнатной температуре. Именно поэтому спустя годы темнеет соевый соус, набирает карамельный привкус суперстарая гауда, приобретает ореховые ноты испанский хамон, становится сладким и почти черным бальзамический уксус. Именно реакция Майяра ответственна за характерный бисквитный и ореховый привкус выдержанного шампанского. «Холодная» реакция Майяра происходит в процессе образования гумуса и лечебной грязи, благодаря ей действуют кремы для автозагара.

При повышении температуры реакция, а точнее, реакции Майяра бушуют вовсю. Так, некоторые сорта черного хлеба пекутся и румянятся при 110 градусах в течение 8–20 часов, солод в печи жарится при 80 градусах, а чеснок чернеет при 60. Похожим образом можно видоизменять лук, перцы чили, стрелки чеснока, лук-порей, лисички, бананы и кукурузу. Лисички, к примеру, превращаются в кисло-сладкие цукаты. Перцы чили теряют долю остроты, а во вкусе их сильнее проявляется фруктовость. Стрелки чеснока становятся достойными заменителями головок черного чеснока, только с более травянистой и хрустящей текстурой. Кукуруза в початке превращается в шоколад — не буквально, конечно, но на вкус и

запах зерна напоминают слабо обжаренные зерна какао. Самое удивительное происходит с бананами: они уплотняются, мякоть темнеет до коричнево-фиолетового оттенка, чем-то напоминает печеночный паштет в модернистском исполнении.

А если забыть бананы на пару месяцев, плоть банана вообще теряет вкус и «растворяется», а кожура размягчается, чернеет, становится съедобной и превращается в настоящее ароматное и сладкое сокровище. Специфичная лакричная сладость появляется благодаря содержащимся в кожуре тауматин-подобным белкам, веществам в тысячу раз более сладким, чем сахар. Я использовал трехмесячную банановую кожуру для ароматизации шоколадно-солодовых пончиков, и это было очень ярко.

Реакции Майяра очень сложны и запутанны. Но часто переводчики путаются уже на имени французского химика. Имя Луи-Камиля Майяра (фр. Maillard) путают с уткой-кряквой (англ. Mallard), а также регулярно саму реакцию называют двумя именами, Майяра-Браунинга (от англ. browning — покоричневение). Осторожнее бы надо с Браунингом.

Еще о том, как реакция Майяра определяет вкус и вид продуктов: «Чем хрустит пармезан?», «Сколько лет тысячелетнему яйцу?», «Отчего появляется горечь в кофе?»

101. Почему черный чеснок черный?

Черный чеснок — не сорт, а продукт. Даже скорее способ приготовления. Если выдержать головку чеснока при температуре 60 градусов и влажности 85 % около месяца или чуть дольше, дольки станут черными, кисло-сладкими, почти фруктовыми на вкус, потеряют жгучесть и характерный едкий запах.

Такое преображение законным образом заинтересовало шефов. Майонез на черном чесноке, сыр с черным чесноком, паштеты, омлеты и даже шоколад — оказалось, что едва ли не любое блюдо воспринимает черный чеснок совершенно естественно. Он выпадает из привычной классификации: это и не специя, и не самостоятельная приправа, он богат умами и при этом фруктов. Черный чеснок — скорее ингредиент для творчества, возможность.

Принято причислять черный чеснок к ферментированным продуктам, хотя, строго говоря, он таковым не является. Температура процесса и срок выдержки таковы, что вклад ферментативной активности оказывается значительно ниже, чем холодной реакции Майяра.

Правда, есть и попутные обстоятельства. На головках черного чеснока обнаруживаются устойчивые колонии бактерий семейства Bacillus, в частности, сенной палочки и ее ближайших родственников. Они тоже вырабатывают амилазы и протеазы, то есть теоретически могут участвовать в изменении свойств чеснока. Но главная их роль в том, что эти микроорганизмы производят антибиотики, а их споры термостойки. В итоге они, вытеснив конкурентов, образуют колонии: это способствует тому, что черный чеснок долгое время не портится.

Соус «Черный властелин»

Это по сути не что иное, как соус типа «Цезарь», и использовать его имеет смысл так же. Еще одно доказательство, что черный чеснок — универсальный и мощный кондимент, способный улучшить любое блюдо и разнообразить инструментарий повара. Его мягкая, чуть печеная сладость хорошо сочетается с умами анчоусов и вустерского соуса.

Основа

Свежий чеснок — 6 г; очищенный
Печеный чеснок — 12 г
Желток — 1 шт.
Вустерский соус — 50 мл
Лимонный сок — 80 мл
Тертый пармезан — 70 г
Анчоусы — 54 г
Оливковое масло extra virgin — 90 мл
Рафинированное растительное масло — 900 мл
Соль — при необходимости

① Охладить растительное масло в морозилке в течение 30 минут.

② Очистить свежий чеснок, разрезать зубчики вдоль и убрать проростки из середины.

③ Свежий и печеный чеснок поместить в блендер или процессор.

④ Добавить желток и взбивать до однородности.

⑤ Добавить вустерский соус, лимонный сок, сыр, анчоусы.

⑥ Взбивать 3 минуты, затем тонкой струйкой влить оливковое масло.

⑦ Продолжая взбивать, влить холодное растительное масло. Должна получиться стойкая эмульсия, подобная майонезу.

⑧ Попробовать и досолить при необходимости.

Соус

Основа соуса — 100 г
Черный чеснок — 10 г
① Взбить в блендере основу с черным чесноком до однородности.

102. Можно ли привыкнуть к острому?

К острому вкусу красного и черного перца можно привыкнуть. И нужно привыкать. Ведь есть острый перец — это не искать боль, а получать удовольствие от вкуса и аромата.

Капсаицин, действующее начало красного перца, и пиперин, алкалоид черного, активируют тепловой рецептор TRPV1, который сигнализирует в мозг о боли и ожоге. Но при постоянном употреблении острого реакция ослабевает. Просто в рецепторе заканчивается медиатор — вещество, которое переносит сигнал от самого рецептора в синапс. Тогда можно различать не только само жжение, но и нюансы вкуса перцев.

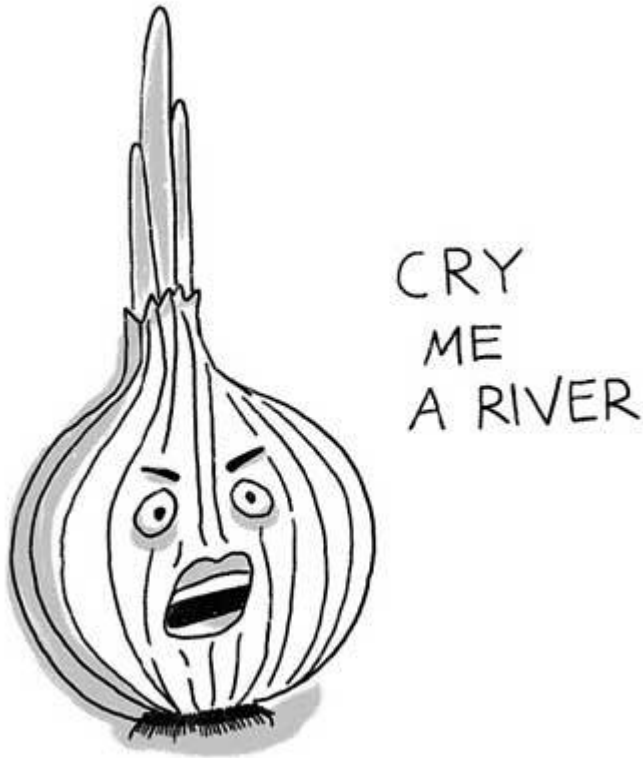
Ведь чили — это тропические фрукты, которые происходят из теплых краев, из Латинской Америки и, если выращиваются в подобающих условиях, развивают невероятный аромат. Чем острее перец, тем богаче его вкус. И при надлежащей дегустации можно различить массу нюансов, напоминающих маракуйю, ананас, цитрусовые.

103. Почему не всегда можно привыкнуть к острому?

Жжение горчицы, васаби и хрена имеет несколько иную природу, чем жжение перцев. Причина — букет веществ, исходно содержащихся в семенах или корнях, и аллилизотиоцианат, образующийся в результате ферментативных преобразований при разрушении клеток, подобно тому как это происходит в луковице или дольке чеснока. Помимо воздействия на тепловые рецепторы, это вещество — лакриматор, то есть имеет сильный слезоточивый эффект. Привыкнуть к хрену и горчице не получится — остро будет всегда и до слез.

Кстати, эфирное масло горчицы — не единственный лакриматор, который можно использовать в качестве жгучей специи. Так, морфолид пеларгоновой кислоты, МПК, который используют в смесях для оборонных газовых баллончиков, можно добавлять в еду для придания жгучего вкуса. По чуть-чуть.

104. Почему от лука плачут?



От лука плачут все: и домохозяйки, и дети, и старики, и профессионалы ножа и сковороды. Привыкнуть к жгучему луку невозможно.

Цельная луковица — довольно мирный видоизмененный побег, почти не пахнет, если не поврежден. При этом каждая клетка луковицы или чеснока содержит в себе бинарное химическое оружие. В цитоплазме растворены вещества-сульфоксиды, а в вакуоли содержится фермент аллиназа.

Если луковицу или зубчик чеснока разрезать или каким-то образом повредить, клетки и клеточные органеллы разрушаются. Из вакуоли освобождается аллиназа и производит из сульфоксидов гамму производных. Самый известный из них — аллицин, вещество с высокой антибактериальной активностью и сильным запахом. Он известен как носитель характерного лукового и чесночного аромата, но это не совсем точно. Аллицин весьма нестоек и в течение полусуток разлагается с образованием стабильных соединений — аллилсульфидов. Они уже не столь страшны бактериям, и именно они определяют стойкий запах

вчерашнего чеснока.

Но плачем от лука мы не из-за них. Параллельно с развитием запаха, в течение буквально первых 30 секунд после разрезания луковицы запускается параллельный комплекс реакций с участием аллиназы и сульфоксидов, в результате которого образуется еще одно очень летучее вещество, раздражающее глаза, лакриматор, вызывающий рефлекторное слезотечение, которым глаз пытается очистить свою поверхность от опасного агента.

В этой ситуации поможет только изолирующий противогаз. И лакриматоры, и агенты лукового запаха имеют выраженные бактерицидные свойства. Они весьма агрессивно пытаются защитить растение от уничтожения. Вплоть до того, что у профессиональных поваров, постоянно имеющих дело с чесноком и луком, иногда развивается контактный дерматит, вызванный воздействием аллицина, диаллил-дисульфида и аллилпропилсульфида.

Долгий, но умеренный нагрев лука или чеснока также денатурирует аллииназу, ведь фермент, как большинство белков, утрачивает свои свойства при нагревании. Именно поэтому черный чеснок не имеет жгучего вкуса. И поэтому если луковицу просто испечь целиком, то жгучего вкуса так и не появится. Запах будет карамельный, вкус — сладкий, почти кондитерский, ведь луковица очень богата сахарами. Примерно так же все происходит и с чесноком. Кстати, сделать черный лук тоже можно. Просто это займет чуть больше времени в силу того, что плоть лука более влажная. Если же стоит задача проявить именно вкус лука, обогатить блюдо характерными, хорошо всем знакомыми сернистыми нотами, то для этого лук необходимо сначала нарезать.

Плакать от лука никому не хочется, поэтому селекционный отбор ведется по снижению слезоточивости и повышению содержания сахаров. Как минимум один сорт лука, не вызывающего слез, уже продается в небольших количествах в Америке и Британии. Но настоящая победа над слезами наступит, когда генномодифицированные растения перестанут быть изгоями на полках супермаркета и ученые смогут прицельно удалить способность лука защищаться, так же как сейчас стригут когти домашним кошкам.

105. Специи — драгоценность или маскировка?

Маскирующие функции приправ и специй — хорошо известная традиция. К примеру, французские кулинары в ранний период проникновения картофеля на кухни Европы придумали добавлять мускатный орех в пюре. Изысканным языкам вкус картофеля казался грязноватым и неприятным, а мускатный орех освежал и маскировал это впечатление. Сегодня никто не скажет о картошке дурного слова, но в учебниках по-прежнему часто советуют хорошенько натереть муската в пюре — мол, по-французски.

Масса нынешних, уже ставших привычными сочетаний продуктов, соусов, трав или специй — это наследие необходимости маскировать неприятный или отпугивающий вкус нового блюда. Вот еще несколько примеров: вино, приправленное специями, которое мы сейчас знаем в том числе как глинтвейн. Во все времена вино хранилось очень плохо: вино — виноградный сок, сброженный дрожжами, подвержено воздействию других бактерий, которые превращают его в уксус. Вино неизбежно портится. Хорошее вино доступно только состоятельным людям, а беднота компенсировала избыточную уксусную кислотность добавлением золы, поташа и каких-то недорогих доступных специй и отдушек. Позже практический смысл добавления специй и подсластителей был утерян, а напиток остался.

Маринование мяса в мощных, ярких маринадах также имело схожую роль. Речь идет о мясе взрослых, половозрелых некастрированных животных, таких как кабан, баран, козел. Их аромат не для всех являлся желанным, а маринование позволяло его замаскировать или устранить. Вообще, едоки прошлого предпочитали более пряную, более сладкую и более уксусную еду.

Сухая выдержка, которая сейчас практикуется как кулинарный прием, — результат хранения мяса в погребах до изобретения холодильников. Тогда это была вынужденная мера. И мясо, и, в каких-то случаях, рыба висели, высыхали и приобретали специфический запах, яркий сильный дух. А в некоторых культурах его поддерживали специально. Остатки этого традиционного промысла — это, например, хаукарль, знаменитая исландская вяленая акула, запах которой непривычному человеку очень сильно напоминает тухлую рыбу. Мясо акулы, изначально жесткое и буквально несъедобное

благодаря высокому содержанию мочевины, после выдерживания становится вполне съедобным.

Для того чтобы этот активный, сильный вкус выдержанного, переходящего в лежалое мяса замаскировать, его приходилось обильно сдабривать специями.

106. Почему розовая соль розовая?

Гималайская розовая соль на самом деле розовая. Она приобрела свой цвет благодаря примеси гематита, оксида железа. Но гималайская соль — не очень-то гималайская. Ее добывают в Пакистане, в гористой местности, которая так и называется — Соляной хребет. До подножия Гималаев — несколько сотен километров. В Соляном хребте находятся крупные месторождения розовой соли, где она отложилась сотни миллионов лет назад. Ее вручную или с помощью пороха добывают в шахтах. Название закрепилось благодаря индийским торговцам, которые импортировали добытую соль, сортировали, фасовали, клеили красивую этикетку и продавали по всему миру.

Экзотическое происхождение и необычный вид — способ привлечь покупателя, повод задрать цену в двадцать-пятьдесят раз и приписать продукту особые свойства, например лекарственные. Научных подтверждений каких-либо особых свойств гималайской соли не найдено, что неудивительно. Она на 98 % — обычный хлорид натрия, и добывают ее сотнями тысяч тонн в год. Тем не менее розовая соль находит преданных покупателей. И не только из-за ее соленого вкуса или виртуальной пользы для здоровья: некоторые кулинары-энтузиасты, а я встречал таких неоднократно, приобретают гималайскую соль для производства мясных деликатесов. Они проводят безуспешные и затратные эксперименты, следуя американским рецептам, в которых в состав посолочной смеси входит pink salt. Дело в том, что рецепты надо просто дочитывать до конца. В Америке традиционно подкрашивают розовым красителем нитритную соль, консервант, — смесь поваренной соли и 6,25 % нитрита натрия, который в бóльших концентрациях может навредить человеку. Чтобы не спутать.

Также не стоит путать минеральную розовую гималайскую соль и кала-намак, так называемую индийскую черную соль, которая в молотом виде также имеет розовый оттенок. Черная соль — продукт сложной переработки, пережигания каменной соли с углем, иногда с добавлением семян и трав. Примеси придают темный цвет и характерный сернистый запах этой соли, напоминающий специфический аромат переваренных или лежалых яиц. По технологии изготовления эта черная соль напоминает русскую четверговую, которую также получали пережиганием в печи со злаками, квасной гущей или хлебным мякишем.

О «Красном бархате»: «Какого цвета «Красный бархат»?»

О черном чесноке: «Почему черный чеснок черный?»
О зеленом печенье: «Зеленые печенья из подсолнечника»

107. Стоит ли есть медуз?

Медузы — почти чистая вода, они состоят из нее на 95 %. Осветленный яблочный сок состоит из воды только на 88 %. Чашка фильтр-кофе — вода на 98,5 %. «Эвиан» — это целых 99,99 % воды. Очень близко стоит свежезаваренный чай. Остальное — в основном коллаген, белок, который всем известен как строительный материал соединительной ткани животных, компонент сухожилий и фасций. Благодаря ему медуза сохраняет свою целостность и не растекается в лужу. Кулинарная ценность медузы невысока, но несмотря на это, в мире их ловят и едят в довольно большом количестве: несколько сотен тысяч тонн в год. Мезоглею медузы — так называют сильно обводненную соединительную ткань — выдерживают в рассоле, затем сушат и хранят в виде плотных сухих блинов. Если потом вымочить такой блин в воде, он почти восстановит свою исходную влажность. И тогда медузу можно готовить: мариновать, жарить на воке с овощами или просто нарезать в салат. В итоге вкус, аромат и питательная ценность блюда будут почти полностью определяться тем, в чем медузу вымачивали, и остальными компонентами. Чудесный пример каши из топора.

Нельзя не сказать в этой ситуации, что современные повара-авангардисты не оставляют попыток накормить людей чем-то подобным. В знак особого шика, смелости и свежего взгляда на еду они сервируют уксусную мать и тонкие слои чайного гриба. По своей сути эти продукты представляют собой не что иное, как зооглею, целлюлозный гель, который микроорганизмы строят для

защиты от жестокого внешнего мира. В некоторых случаях этот гель называют красивой аббревиатурой SCOBY — Symbiotic Culture of Bacteria and Yeast, симбиотическая культура бактерий и дрожжей. Чайный гриб — типичный пример. Пищевая ценность зооглеи нулевая, питательная — минимальна, но текстура приятная, упругая и чуть жевательная.

А в то время как европейские шефы и их потребители с замиранием сердца и энтузиазмом знакомятся с миром бактериальной целлюлозы, на Филиппинах более полувека назад изобрели «ната де коко» — буквально, с испанского, «кокосовые сливки». Это уксусная зооглея, которая возникает при ферментации кокосовой воды. Вообще, это могла быть и просто подслащенная водичка, результат был бы близким: приятное на укус, совершенно безвкусное желе, чем-то напоминающее по текстуре мякоть молодого кокоса. Более миллиона килограмм наты в год производится маленькими фермами в странах Юго-Восточной Азии и продается в качестве десерта или наполнителя для напитков, которые доступны на многих европейских заправочных станциях.

108. Какая еда самая твердая в мире?

Кацуобуси, японский сушеный тунец-бонито — самая твердая еда в мире. Его твердость оценивается в 6,9–7,2 балла по шкале Бринелля, что сравнимо с твердыми породами древесины. Чтобы ее достичь, филе рыбы проходит долгий путь.

В классическом варианте рыбу потрошат, разрезают по хребту вдоль пополам, медленно варят, затем удаляют кости, сушат и бережно коптят в несколько заходов. Затем опрыскивают или натирают пастой, содержащей грибок Aspergillus glaucus, и сушат на открытом воздухе несколько месяцев. Как и многие микроорганизмы, этот грибок может навредить здоровью ослабленного человека, но без него также невозможно развить вкус некоторых продуктов. Он прекрасно существует в условиях даже очень низкой влажности и температуры, что актуально в условиях сушки тунца, а действие его протеолитических ферментов приводит к накоплению носителей вкуса умами: инозинмонофосфата и в меньшей степени — глютаминовой кислоты. Так кацуобуси становится настоящей умами-бомбой. Неслучайно он один из ключевых компонентов японского бульона даси.

В процессе сушки мясо буквально окаменевает. Его полагается строгать на специальном рубанке, и разные участки филе в зависимости от своей остаточной влажности дают стружку разной кондиции — от сыпучего порошка до длинных и полупрозрачных кудрявых полосок. Всем известная стружка из высушенного бонито — как правило, продукт упрощенной технологии, которая не включает ферментации и долгой сушки. Эта стружка дешевле, производится быстрее, а большинство потребителей не очень готовы воспринимать разницу во вкусе. К тому же это продукт, доступный во всем мире, а твердые, как камень, «настоящие» филе запрещены к ввозу в некоторые страны. Например, во Францию — из-за возможного присутствия на них активного грибка. Во Франции собственная плесень.

109. Почему вареники называются варениками?

Говорят, это ложные друзья переводчика. Некоторые считают, что вареники так называются только потому, что начинка в них готовая, вареная. Но судя по всему, причина немного иная. Название «вареники» имеет тюркские корни. Сходство со словом «варить» абсолютно случайно. Историки сходятся на том, что это блюдо распространилось из Китая и было заимствовано славянами у тюркских племен, где оно известно под примерным общим названием «дюшвара». Отсюда и название. Остальные сходства случайны. А происхождение еврейской фамилии Вареник совершенно иное — от «верник», украинской кальки слова neeman, казначея общины.

110. Как блюдо из картошки разделяет Швейцарию?

Рёсти — картофельные драники швейцарских немцев, символ культурно-этнической разницы между областями страны. Грабен — «ров, канава». Воображаемая линия, рёстиграбен, разграничивает Швейцарию по способу готовить картошку на большую (восточную, немецкоязычную) часть и меньшую (франкофонную, западную) часть. В немецкоязычной части рёсти является одним из элементов идентичности, в то время как во франкофонной картошку готовят любым доступным способом, но, как правило, не в виде рёсти.

Я люблю рёсти и готовлю его так: настругиваю на крупной терке или на специальной мандолине картошку в размер спичек, вымачиваю в воде, очень тщательно просушиваю на бумажном полотенце, после чего в глубокой чугунной сковороде разогреваю приличное количество растительного масла, выкладываю туда половину картошки и тщательно прижимаю лопаткой, чтобы образовалась плотная зажаренная корочка. Солю и добавляю сверху оставшуюся картошку. Прижимаю как следует и ловко переворачиваю весь получившийся блин, подливая по необходимости растительное масло. Прижимаю всю картошку лопаткой к сковороде с тем, чтобы сформировалась вторая половинка, — и еда готова.

Внутрь можно положить немного бекона, сырого лосося или нарубленную зелень. Это не канонический вариант, но он превращает рёсти из гарнира или съедобной тарелки в полностью самостоятельное, законченное блюдо.

Надо сказать, что рёстиграбен — не единственная кулинарно-этническая граница страны. К примеру, полентаграбен отделяет италоязычный кантон Тичино от остальной Швейцарии. Так Тичино пытается сохранить связь с Италией, итальянской традицией и подчеркивает свою склонность готовить поленту.

111. Сублимация — хорошо или плохо?

Вряд ли кто-то в XXI веке прошел мимо сублимированных фруктов и овощей. Сознательно или неосознанно, мы их неоднократно встречали. Ажурно высушенные фрагменты фруктов, ягод, зелени, листики, кусочки овощей в упаковках с готовой лапшой, сухое мясо для туристов-экстремалов, хрустящий декор на десертах — всё это сублимированные продукты, высушенные с помощью специальной технологии. Сублимация — это процесс испарения из твердой фазы. В случае воды это испарение с поверхности льда, переход из твердого в газообразное состояние, минуя жидкое. Это происходит при достаточно низкой температуре и пониженном давлении. То есть если продукт заморозить и поместить в вакуум, то после некоторого ожидания вся вода испарится, оставив абсолютно сухой остаток. Таким образом, например, из яблок можно удалить около 85 % массы за 24 часа.

Сублимационная сушка происходит в специализированных аппаратах — гибридах морозильников и вакуумных шкафов. Продукты, разложенные на поддоны, помещаются в аппарат, в котором сначала очень сильно опускается температура, затем

откачивается воздух, после чего температура постепенно поднимается, способствуя скорейшему испарению воды.

Получившиеся продукты имеют высокую гидрофильность, сродство к воде. Их называют лиофилизованными — за счет того, что влага была удалена равномерно и бережно, они легко увлажняются, восстанавливая текстуру, близкую к исходной. Даже могут быстро намокнуть, если их оставить во влажном помещении.

Сублимационная сушка — это удивительная техника, и лишь дороговизна и долгий процесс, а он требует суток и более, не позволяют сделать этот способ сохранения и консервации продуктов повсеместным. Обычная сушка пока что обходится дешевле, выгоднее, и обычный сушеный продукт современному человеку все еще привычнее. Но уже сейчас значительное количество продуктов подвергается сублимации, аппараты падают в цене, и относительно богатый ресторан может позволить себе портативную сублимационную сушку.

Впрочем, явление сублимации в ресторанах может сыграть и злую роль. Кусок мяса, оставленный в морозилке, со временем тоже начинает терять влагу с поверхности за счет сублимационного испарения воды. Это явление называется «ожог холодом». Поверхность продукта неизбежно портится: высыхает, сереет, приходит в негодность и не восстанавливается обратно. Поэтому еду при заморозке необходимо герметично упаковывать, идеально — вакуумировать, что может существенно снизить эффект такой порчи. В целом, всегда необходимо учитывать, что срок хранения замороженных продуктов, даже бульона, конечен. Ведь продукты портятся вовсе не только благодаря сублимации. Например, процесс окисления жиров не останавливается на холоде. Многие полиненасыщенные жиры способны прогоркать даже при хранении при низких температурах.

112. Что будет с продуктами, если поместить их в центр Земли?

С центром Земли я погорячился. Но речь пойдет об обработке продуктов давлением в шесть раз выше, чем на дне Марианской впадины, — о паскализации или HPP, High Pressure Processing. Эта технология получила название от имени знаменитого французского ученого Блеза Паскаля, который описал передачу давления в жидкости или газе.

Собственно говоря, это один из самых успешных способов обработки пищи с помощью современных технологий. Процедура заключается в том, что продукт, упакованный в эластичную — это важно — тару, помещается в объемный, очень прочный цилиндр. В него накачивается вода, которая сжимается специальными насосами до развития давления примерно 6 тысяч атмосфер. Огромное давление действует со всех сторон одновременно, что приводит к существенному уменьшению количества бактериальных клеток и высокомолекулярных белков — грибков, бактерий и активных ферментов. При этом процесс происходит без нагревания. То есть его можно назвать весьма бережным — он практически всегда сохраняет текстуру, вкус и вид обрабатываемого продукта.

Паскализация идеально подходит для обработки нарезанной колбасы или жидкостей — соусов или соков. А одно из экзотических применений высокого давления — извлечение мяса из панцирей ракообразных или раковин моллюсков, обработка живых лобстеров, крабов, устриц и подобных организмов. Давление вдвое меньшее, чем требуется для обеззараживания, приводит к частичному разрушению соединительной ткани и легкому отделению мяса от панцирей.

Паскализация позволяет продлить срок хранения продуктов в десятки раз. Она радикально отличается от автоклавирования, с помощью которого производят современные консервы. Автоклавирование происходит при довольно высокой температуре — выше 120 градусов, а давление в этот момент растет до 4,5, максимум 6 атмосфер. Обработка высоким давлением происходит при давлении в 1000 раз большем. Технология пока работает небыстро, а оборудование стоит довольно дорого, но, учитывая уверенный рост спроса на продукты минимальной обработки, стоит ждать скорых прорывов в паскализации всего съестного.

Еще о технологиях: «Фуа-гра — хорошо это или плохо?»,

«Трансглютаминаза — это вообще что?», «Чем хрустит пармезан?»

113. Почему молоко белое?

Почему молоко белое? На этот вопрос есть почти детский ответ — по той же причине, почему снеговик белый, а вода абсолютно прозрачная.

Мельчайшие частички водяного льда — снежинки, — будучи прозрачными, тем не менее равномерно рассеивают, и переотражают, и преломляют свет так, что снег представляется нам белым. Но молоко устроено гораздо сложнее, чем вода. Молоко представляет собой одновременно три системы.

Во-первых, это истинный, молекулярный раствор. Молочный сахар — лактоза — растворен в воде, и выделить его можно только после выпаривания воды.

Одновременно молоко — коллоидный раствор. Коллоидная часть — белок казеин, организованный в микрочастицы мицеллы, сложные и нестабильные. Это самая неустойчивая часть молока. При нарушении кислотного баланса и при повышении температуры белковые мицеллы разрушаются и белок коагулирует. Белок в водном растворе — бесцветный, а его коллоидный раствор рассеивает свет. Это явление известно под названием «эффект Тиндаля». В быту мы хорошо знаем его по тому, как клочья утреннего тумана светятся в лучах солнца. А выпавший в осадок казеин белый.

Третья сущность молока — нестабильная эмульсия молочного жира в воде. Все видели, как со временем сливки поднимаются к поверхности молока. На этом основано регулирование жирности методом полного отделения жира и добавления необходимого количества до искомого значения. С помощью специального устройства — гомогенизатора — стабильность эмульсии можно радикально повысить, измельчив капельки жира до такого уровня, что для разрушения этой эмульсии потребуется очень большое время. Такое молоко будет употреблено до того, как эмульсия разрушится. Молочный жир — желтый, но за счет многократных переотражений света на его каплях окончательно формируется впечатление зрителя, который смотрит на молоко и воспринимает его как вещество белого цвета. Обезжиренное молоко теряет существенную часть оптического эффекта эмульсии молочного жира и приобретает легкий матово-голубоватый оттенок.

Все три системы — раствор молочного сахара, белок и жир — представляют собой однородную смесь. При этом, если удалить из молока казеин и жир, оставшаяся молочная сыворотка будет не белой, а слегка желтовато-зеленоватой. Сыворотка окрашена

благодаря каротиноидам и рибофлавину. Кстати, в молоке буйволицы каротиноиды конвертируются в витамины группы А, поэтому оно и продукты из него выглядят белее.

Возвращаясь к сути вопроса: молоко белое не благодаря тому, что все его компоненты белые, а благодаря тому, что его не обязательно белые компоненты очень однородно распределены в его среде.

О белой еде: «Что такое бланманже?»

Как из молока сделать имбирное желе: «Как сделать имбирное молочное желе?»

114. Какое бывает сливочное масло?

Сливочное масло вырабатывают из коровьих сливок, свежих либо кислых. И у того, и у другого способа принцип похожий. Разница лишь в том, что кислосливочное масло имеет характерный привкус, который выводит этот продукт из разряда нейтральных жиров в самостоятельный, довольно мощный продукт. Если вы увидите в Америке пачку масла, на которой написано «масло в европейском стиле», обратите внимание на состав — коровьи сливки и некая вкусовая добавка. Выясняется, что эта вкусовая добавка — не что иное, как молочная кислота. То есть, едва подкисляя обычное сливочное масло, можно создать тот же эффект, как и вырабатывая масло из кислых сливок. Этот вкус востребован, выразителен и самостоятелен.

В наше время тотальное большинство сливочного масла вырабатывается из обычных сливок, производство кислосливочного исчезающе мало и характерно в основном для микро- или домашнего производства. Индустриальные процессы устроены так: сливки концентрируют, их жирность повышается с примерно 30 % до 90 с лишним. После чего в сложных устройствах все встает с ног на голову, и эмульсия жира в воде превращается в эмульсию воды в жире, — а это, собственно говоря, и есть сливочное масло.

Кое-что о молоке, из которого удалили жир: «Откуда на полках магазинов обезжиренное молоко?»

115. Чем пахнет масло?

ПИРАМИДА
МАСЛА

Своим характерным ароматом сливочное масло обязано целому ряду веществ — например, сложным эфирам лактонам. Еще в хорошем сливочном масле содержится скатол, один из важных компонентов аромата фекалий. В чистом виде он имеет отталкивающий запах, а в микроскопических дозах создает привлекательный для человека вкус. Поэтому скатол иногда добавляют в масло низкого качества, маргарин или спреды для имитации натурального сливочного вкуса.

Сливочное масло легко тает при нагревании. Топленое сливочное масло — всем известная субстанция. Если же продолжить его нагревать, то при 100 градусах оно начинает активно кипеть. Собственно, кипеть начнут те остатки воды, которые есть в масле. Пока вода не выкипит, мы будем наблюдать активную пену и образование хлопьев коагулированного белка. Далее температура смеси начнет резко подниматься. Сухой остаток, состоящий в основном из белка и лактозы, «обжарится» в горячем жире и осядет на дне в виде характерных коричневых хлопьев с очень приятным ароматом орехов, карамели, жженого

сахара. Эта смесь называется «масло нуазет», от французского слова «фундук». Действительно, в нем чувствуется аромат поджаренного фундука.

Эта смесь — настоящее сокровище в руках повара. К сдобному вкусу масла добавляется выразительная ореховая, карамельная нота, и это может полностью изменить вкус блюда. Я готовлю соус голландез на масле нуазет, и он прекрасно сочетается с соленым лимоном, свежей рыбой, каперсами, петрушкой, белым вином. А чтобы сделать вкус карамели более выраженным, я добавляю в свежерастопленное масло ложку сухого молока. Усилив нуазет-составляющую, получаю идеальный ингредиент для кондитерских изделий: кексов, печений, пряников.

Beurre monté

Припускание в эмульсии масла в воде, известной как beurre monté, — классический способ нежно и деликатно готовить. Водяная фаза растворяет и переносит лиофильные вкусовые компоненты, а масляная — липофильные, жирорастворимые. Классический beurre monté — на 85–90 % масло. Мы научились делать его «беднее», стабилизируя эмульсию с содержанием 35 % воды — или бульона, а это уже интереснее. Более того, часть сливочного масла мы иногда заменяем на растительное с интересным вкусом. Понятно, что таким же образом можно обогатить смесь, например, медом или любым соком, дополнительно усилив вкус блюда.

Я люблю использовать beurre monté по нескольку раз, чтобы соус набрал максимум вкуса от продуктов, которые в нем готовили.

Вода — 250 мл; или бульон, по вкусу

Ксантановая камедь — 0,8 г

Сливочное масло — 450 г

Ароматное растительное масло — 50 г; это приятная опция, можно заменить на сливочное.

Соль — 3 г

① Воду подогреть до 80 градусов и вылить в блендер.

② Включить, всыпать ксантан. Взбивать 1 минуту.

③ Вылить в сотейник, поставить на слабый нагрев.

④ Добавлять масло маленькими порциями, взбивая венчиком.

⑤ Горячий соус поместить в блендер, ввести ароматное масло и соль.

⑥ Гомогенизировать, остудить.

Хранить в холодильнике, при разогревании вымешивать

венчиком.

116. Откуда на полках магазинов обезжиренное молоко?

Обрат, обезжиренное молоко, используется для питания телят. Оно способствует быстрому набору массы. Собственно, это название происходит от того, что молоко возвращают на ферму после отделения сливок — драгоценного молочного жира. В молоке после сепарации остается много белка и лактозы, и неудивительно, ведь в молоке остается много белка и лактозы. Обезжиренное молоко — это также стандартное сырье для получения казеина и для изготовления сухого молока, которое незаменимо в современной технологии получения йогурта. Ну а еще молочная промышленность предлагает людям этот свой побочный продукт в качестве «облегченного». Как это часто бывает, истинный смысл продукта маскируется воображаемой пользой, которую потребитель обязательно получит, если его купит и съест. Это ставит его в одну линейку с прочими проявлениями индустрии страха — совокупности мнений и предрассудков о еде, ее гипотетической полезности или вреде, таких как боязнь дрожжей, алармизм в отношении лактозы,

глютена, жира, ГМО, «химии», ингредиентов, кодированных с префиксом «Е». И обязательно — спекуляция на этой теме. Если бы человек не был настроен на борьбу с калориями или холестерином в своей диете, в магазинах обрат вряд ли бы оказался. Зачем отнимать у телят их законную еду?

О жире читайте: «Как снять жир с бульона?», «Как готовить шкварки?», «Сколько жира в одном яйце?»

О моем любимом растительном жире: «Чем прекрасно красное пальмовое масло?»

117. Отчего в сыре дыры?

Сыр с большими дырами характерен для швейцарского сыроделия. Но наряду со швейцарским эмменталем, мы хорошо знаем и дырявый голландский маасдам, и итальянскую фонтину. Гладкие и объемные полости в этих сырах — это пузыри углекислого газа, пробирающегося через толщу сырного сгустка. Как правило, образование дыр в сыре связано с тем, что на определенном этапе созревания его помещают в теплое помещение с температурой 20–22 градуса. Сырный сгусток приобретает некую эластичность, становится мягким, но все еще достаточно вязким, чтобы пузыри увязли в толще и образовали дыры-ходы.

Дыры такого рода — их иначе называют глазками — это признак правильно произведенного сыра. Это значит, что в сыр попали необходимые бактериальные культуры и произвели свою работу, выделив достаточное количество углекислого газа. Основной агент, формирующий газ, — это пропионовокислые бактерии. В сыре они особенно активны в присутствии другого микроорганизма, Lactobacillus helveticus, «швейцарской» разновидности лактобактерии, которая придает сырам их характерный, слегка фруктовый и ореховый аромат.

Традиционно швейцарские сыры изготавливали из сырого, непастеризованного молока, а источником пропионовокислых бактерий были частицы сена, которые попадали в молоко во время дойки. В настоящее время гигиенические требования диктуют использование пастеризованного молока, а из-за современных технологий дойки и фильтрации даже непастеризованное молоко не богато какой-либо флорой. Это привело к тому, что швейцарское сыроделие стало претерпевать своего рода кризис дыр в сыре: дыры стали меньше, и дыр стало меньше. Вкус и аромат сыра обеднился. Производители начали вводить в закваску культуры пропионовокислых бактерий, но это поправило ситуацию лишь отчасти.

Нескольких достаточно серьезных исследований доказали, что бактериальное присутствие и наличие центров генерации углекислого газа в виде микроскопических крупиц сена крайне важны для формирования традиционного вида, вкуса и аромата сыра. Вывод: в применении к традиционным продуктам «чистый» вовсе не означает «правильный».

118. Чем полезны клещи?

Клещи, которые вызывают аллергию у работников ванильных складов, хорошо известны за пределами тропиков: похожие проблемы бывают и у пекарей в наших широтах. Acarus siro — это биологическое название вредителя — хорошо известен под именем мучного клеща. Он поражает муку, зерно, семена, сухофрукты, портит запасы, иногда кусает человека и в этом случае может не только вызвать кожную реакцию, но и занести инфекцию. Клещи с удовольствием заселяются и на сырную корку. Сыр мимолетт известен своим ореховым привкусом и оранжевым цветом, который ему придает экстракт семян тропического кустарника аннато, который добавляют в молоко. Небольшие головки сыра издалека выглядят, будто дыни канталупы. Корка ноздреватая и прорыта ходами, которые проделали эти самые клещи, которых подселили туда намеренно. Их активность и жизнедеятельность создают условия для созревания сыра и развития его уникального вкуса. Корку, правда, есть нельзя. Подобным образом делают еще некоторые французские и немецкие сыры: канталь, мильбенкезе.

119. Чем хрустит пармезан?

Выдержанный пармезан известен богатым вкусом и ароматом. Этот аромат и вкус образуются как комбинация массы факторов, от диеты коров до тонких нюансов технологии производства и условий выдержки, которая длится, кстати, от года до четырех. Ключевые процессы, которые приводят к формированию характерного букета выдержанного сыра, — ферментативное изменение сахаров, белков и жиров, а также реакция Майяра, которая происходит даже в тиши холодных пещер, где выдерживают головки пармезана, только очень медленно. При этом исходные компоненты молока непосредственно мало влияют на наше впечатление от сыра, а вот продукты их изменения и взаимодействия — чрезвычайно сильно.

Аромат и вкус сыра — не лактоза, казеин и молочный жир, но жирные кислоты, летучие сернистые соединения, кетоны, альдегиды, лактоны и свободные аминокислоты. Среди последних — глутаминовая кислота, тот самый глутамат, один из носителей вкуса умами. Глутаминовая кислота — важный и

распространенный компонент белков — высвобождается в результате протеолиза белков молока.

Если упростить, то можно сказать, что свободные жирные кислоты привносят в аромат резкие характерные жирные и «сырные» ноты, сложные эфиры — фруктовые, цветочные и медовые, кетоны и альдегиды — грибные, землистые, летучие ацетоновые, чайные, лиственные и древесные. Важные компоненты аромата сыра — лактоны, характерные для пармезана и других сыров с высокой температурой обработки сырного сгустка, которые отвечают за масляные, ореховые, кокосовые и шоколадные оттенки. Масляная кислота, в чистом виде имеющая резкий запах прогорклого сливочного масла, придает пармезану, как утверждают дегустаторы, акцент запаха рвоты. Благодаря присутствию масляной кислоты молодой пармезан может служить неплохой приманкой для карпа. А сернистые соединения, в чистом виде имеющие отталкивающий запах навоза, переваренной капусты, лука и чеснока, присутствуют в сыре в микроскопическом количестве и составляют принципиально важную часть ансамбля. Так же, как скатол в сливочном масле. В мире известно довольно много твердых сыров, но благородная порода пармезана выделяется сочетанием и взаимной пропорцией веществ, ответственных за многообразие оттенков вкуса и аромата.

А еще пармезан хрустит на зубах. На срезе в сырной массе видны твердые белые точки и рыхлые очаги размером с жемчужину. Это концентраты других свободных аминокислот: тирозина и лейцина, также образующиеся в результате распада казеина при созревании сыра.

Еще о хрусте: «Что такое сухари панко?», «Почему яйца с эмбрионами — это не страшно?»

Об изменении в продуктах во время длительного выдерживания: «Сколько лет тысячелетнему яйцу?»

120. Каким должен быть настоящий овечий сыр?

Настоящий, традиционный овечий сыр должен пощипывать язык. И вот почему.

Известно, что для формирования сырного сгустка используют сычужный фермент, так называемый химозин. До недавнего времени его массово добывали из сычуга, четвертого отдела желудка новорожденных телят. Его функция — створожить молоко, денатурировать белок, сделать его доступным для пищеварения.

Для заквашивания молока вдобавок иногда использовали порошок из особых желез, которые находятся в основании языка. Его функция — высвободить жирные кислоты из молочного жира. Тот самый острый вкус и пощипывание создают именно они. А при изготовлении овечьего сыра или брынзы чаще в дело шли сычуги ягнят. В силу того, что размер ягнячьего организма очень мал, то проще было сразу высушить и смолоть в порошок не только сычуг, а целый желудок с частью пищевода, параэзофагеальными и слюнными железами. Так в будущий сыр попадал не только химозин, но и некоторые другие ферменты, например липазы — те самые, расщепляющие жиры. Поэтому традиционные сыры из овечьего молока, такие как пекорино, рокфор или карпатская брынза, имеют столь сильный аромат и оставляют особые ощущения во рту.

Сегодня три четверти всего сыра в мире производят, используя химозин, полученный с помощью микроорганизмов. И телят для сычужного фермента разделывать не приходится. Липазы тоже доступны in vitro, в чистом виде. Теперь выбракованных телят, ягнят и козлят мужского пола все чаще просто забивают и сжигают в специальных крематорах.

О ферментах-протеазах: «Как сделать имбирное молочное желе?», «Как сделать желе с ананасом?», «Почему киви и имбирь размягчают мясо?»

121. Чем отличается творог от рикотты?

Если рассматривать эти продукты в отношении с сырьем, из которого их получают, то, наверное, рикотта будет самым простым, а творог — несколько сложнее.

Сырьем для рикотты служит сыворотка — та жидкость, которая остается после того, как из нее удалили сырный сгусток, в основном в производстве моцареллы. Чуть хуже подходит сыворотка после сулугуни и других подобных сыров. Сыворотка содержит заметное количество белков, таких как лактальбумин и лактоглобулин, лактозу, некоторые водорастворимые минеральные вещества и весьма незначительное количество жира.

И именно этот раствор поступает на производство рикотты, ведь рикотта — это результат коагуляции оставшегося после удаления зерна белка. Коагулировать эти белки можно с помощью довольно жесткой обработки: нагреть их до 85 градусов и выдержать при этой температуре, иногда с добавлением хлористого кальция или кислот, способствующих денатурации белка. В зависимости от пожеланий производителя и кондиции сыворотки для увеличения выхода продукции используют буквально все — от лимонной или винной до соляной кислоты. Бояться этих веществ не стоит, их используют ровно столько, сколько необходимо для отделения белка от раствора. После этого хлопья будущей рикотты отцеживают, удаляют влагу и получают нежный, слегка зернистый, сладковатый из-за заметного присутствия лактозы продукт.

В советской молочной индустрии рикотта называлась «альбуминовый творог». В современной кулинарной традиции рикотту склонны называть сыром в силу того, что сырье для нее — отход именно сыродельной промышленности и на первом этапе используется сычужный фермент.

А традиционный творог — это результат обработки цельного или обезжиренного молока, которое предварительно сквашивают молочнокислыми бактериями или просто нагревают и добавляют коагулирующий агент — ту же лимонную или винную кислоту и хлористый кальций, усиливающие разрушение казеин-кальциевых комплексов. И творог — продукт гораздо более полного осаждения белка в сгусток, нежели рикотта или сычужный сыр. Он содержит в себе весь спектр белков, которые присутствуют в молоке, заметное количество лактозы, если, конечно, молочнокислые бактерии не поработали в нем слишком долго и не «съели» весь молочный сахар, плюс значительную долю жира.

Стандарты молочной индустрии подразумевают градации творога по способу сворачивания белка, такого как кислотный творог из сквашенного молока и кислотно-сычужный творог, когда для сворачивания белка применяются одновременно и сычужный фермент, и молочнокислые закваски для более полного сворачивания и характерной зернистой текстуры. Последний в настоящее время является предпочтительной технологией в индустрии. На молочных заводах творог чаще всего производится из обезжиренного молока, а потом в смесь добавляют жирные сливки для получения необходимой жирности конечного продукта.

Так вот, несмотря на то что для производства творога используется сычужный фермент, в современной русской кулинарной традиции называть его сыром не принято. Хотя схожие продукты, например индийский панир, который, по сути дела, является просто творогом быстрого приготовления — сгусток осаждается лимонным соком или нагреванием слегка подсквашенного молока, — называют сыром. Скорее всего, это связано с тем, что в странах происхождения такого рода продуктов их относят к категории сыров, как, собственно, и рикотту.

Во многих славянских языках слово «творог» либо не существует, либо употребляется крайне редко, и любой продукт, который является результатом осаждения молочного белка, будь то привычный нам творог и сюзьма или та же рикотта, называется сыром.

Вернусь к рикотте. В некоторых культурах, особенно в современном интернет-кулинарном пространстве, есть чисто терминологическая путаница. Свежеприготовленный некислый творог, полученный аккуратным подогревом молока с внесением незначительного количества той или иной кислоты, быстро охлажденный, мелкозернистый и гладко-шелковый, все чаще называют рикоттой. И это неверно. Он может в известной степени напоминать и текстурно, и даже по вкусу традиционную, настоящую рикотту, тем более что она как таковая производится под своим собственным названием во множестве стран, где развито традиционное сычужное сыроделие.

И в Испании, и в Скандинавии, и в Карпатах можно найти сыры, подобные рикотте. Из них хочу особенно выделить карамелизованную рикотту — результат долгого, системного уваривания сыворотки с добавлением молока, сливок или сметаны, что в итоге приводит к получению традиционного скандинавского сыра брюнуст. У него цвет сливочной помадки, яркий сладкий карамельный привкус и очень гладкая текстура,

которая получается благодаря тому, что его готовят до тех пор, пока вода не испарится и вся масса не превратится в густой крем, застывающий при охлаждении в сырный куб.

Брюнуст, благодаря высокой концентрации жира и сахара и низкой концентрации воды, горюч. Из него можно сделать свечу. Как минимум однажды он стал причиной опасного пожара во время аварии грузовика.

В итоге можно сказать, что и творог, и рикотта — продукты похожего класса, оба они — результат коагуляции молочных белков, только разного их набора и достигнутый несколько разным способом.

Еще немного о технологиях: «Что будет с продуктами, если поместить их в центр Земли?», «Откуда на полках магазинов обезжиренное молоко?»

122. Сколько жира в одном яйце?

«Одно яйцо содержит столько же жиров, сколько 1/2 фунта мяса», — гласил лозунг в столовой 2-го дома Старсобеса. Так застенчивый ворюга Альхен пытался воодушевить сидящих на полуголодной диете стариков.

Убедительно, но неправда. В среднем содержание жира в яичном желтке — 27 %. Я говорю о желтке, потому что в белке жира не содержится практически вовсе. Средний желток весит около 20 г. Выходит, в одном яйце с трудом наберется 5 г жиров. С мясом все немного сложнее. Обычная говядина имеет жирность около 15 %. О свинине судить труднее, так как жирность свиной туши может варьироваться в очень широких пределах, от 4 % в вырезке до 60 % на животе, но чтобы пойти навстречу голубому воришке, примем за точку отсчета скромные 25 %, лопатку. Мясо барана, даже взрослого, даже очень упитанного, обычно бывает не жирнее 20 %. Легко подсчитать, что полфунта даже постной говядины не поставит в диету меньше 30 г жира. Обман налицо.

Зато другие лозунги из той столовой, такие как «Пища — источник здоровья», «Тщательно следи за своими зубами» и в особенности «Тщательно пережевывая пищу, ты помогаешь обществу», можно считать правдивыми. А то, что «Мясо — вредно», с оговорками и массой комментариев, подтверждает даже Всемирная организация здравоохранения.

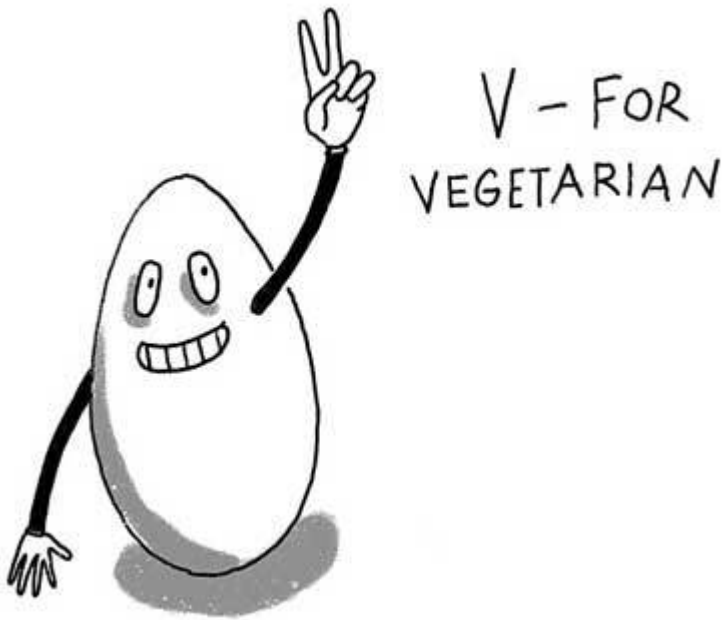
123. Все ли яйца птиц съедобны?

Съедобны яйца всех птиц. Но далеко не все птицы съедобны. Некоторых человек не сможет есть в силу того, что их мясо невкусное или жесткое, имеет сложный или неприятный запах, как мясо чайки, которое пахнет рыбой, или попросту ядовито. Ни одна птица не выделяет яд целенаправленно, как способ защиты, а всего лишь поглощает его из своего рациона, например поедая определенных насекомых или части растений. Так, дикие перепелы могут приобрести ядовитые свойства, просто поклевав семена вёха ядовитого или болиголова, которые смертельны для человека и абсолютно безобидны для перепелок. А мясо грифа-падальщика есть небезопасно из-за того, что его тело перманентно загрязнено трупной микрофлорой — это птица-падальщик. На яйцах тем не менее это не сказывается.

Все яйца пригодны в пищу, но в обиход вошли в основном яйца куриные, вслед за ними — яйца утки, гуся и перепела и, с большим отставанием, яйца индюшиные, цесарки, страусиные (включая эму и нанду), голубиные и фазана. Яйца водоплавающих по закону можно покупать только на специальных варочных пунктах, которых никто и никогда, понятное дело, не создавал. Эта норма — наследие советского периода. Обусловлена она тем, что водоплавающие птицы особенно часто являются переносчиками сальмонеллы, и неаккуратное употребление их яиц может привести к массовому заболеванию.

Также нужно проявлять осторожность, потребляя яйца диких птиц. При этом они являются желанными и востребованными как у публики, так и у поваров. К примеру, в Великобритании выдается ежегодная квота на сбор яиц чайки. Их сезон короток, а гнездовья находятся в труднодоступных местах. Есть целые семейные династии сборщиков яиц чайки, каждая из которых имеет право собирать определенное, лимитированное количество, после чего продавать их по спекулятивным ценам лондонским ресторанам.

124. Можно ли яйца из магазина есть вегетарианцам?



Из магазинных яиц никогда не вылупятся цыплята. Куры откладывают их без участия петуха, это проявление их естественного цикла. Если нет задачи племенного разведения, несушки всегда содержатся отдельно от петухов, поэтому яйца промышленного производства никогда не содержат зародыша. Это важно для многих вегетарианцев: покупая яйца в супермаркете, они не угрожают ничьей жизни. Такие яйца часто называют жировыми. В фермерских хозяйствах птицы обоих полов делят один курятник, так что некоторое количество яиц может быть оплодотворено. Однако без инкубатора или наседки зародыш не развивается, так что на вкус это не влияет. Но при инкубировании оплодотворенных яиц при температуре 40 градусов уже на третий день можно обнаружить признаки наличия живого существа с помощью специального прибора — овоскопа.

125. Почему яйца с эмбрионами — это не страшно?

Несмотря на то что яичная индустрия построена на продаже неоплодотворенных яиц, ежедневно в мире съедают также миллионы яиц с эмбрионом. Кстати говоря, не только куриных, но и утиных, причем, последние ценятся выше. Куриные и утиные яйца с эмбрионом возрастом от 14 до 21 дня — деликатес в Юго-Восточной Азии, больше всего они известны под филиппинским названием балют. Их варят и едят с соевым соусом и имбирем. Описание звучит довольно тревожно, но я бы хотел дополнительно усилить эффект. На вкус — ничего необычного: яйцо вкрутую с привкусом печенки. Но также с хрустящими косточками и клювом, которые уже успевают развиться у эмбриона. И этот хруст я нахожу приятным дополнением к достаточно ординарному вкусу.

Мое лето 2013 года прошло под знаком этого продукта. Мне удалось найти поставщика-вьетнамца, у которого я за два месяца купил около трех сотен яиц. Кого обманом, кого уговорами или угрозами, но я накормил всех, кто не смог увернуться. Мало кто решился на повтор, но буквально единицы отвергли балют как плохую еду. Эти вареные яйца с птенчиком внутри — идеальное лекарство от ксенофобии. Если миллионы человек едят что-то каждый день, значит, и мы тоже можем. Не обязательно должны, но можем. Все люди одинаковые, хотя привычки разные.

126. Почему желток желтый или оранжевый?

Птицы не ощущают остроты перца чили. Этим можно воспользоваться на благо кулинарии. Американский шеф Дэн Барбер в своем ресторане-поместье Blue Hill at Stone Barns кормит кур паприкой с добавлением чили и получает яйца с ярко-красным желтком. Остроты желток не имеет, но выглядит красиво и вкусно пахнет.

Этот фокус он позаимствовал в Японии, где уже много лет существуют несколько ферм, которые выращивают кур на перечной диете. Их яйца выдерживают в коробках с соломой в течение примерно одного месяца, после чего вкус и аромат усиливаются, так как часть влаги белка испаряется через скорлупу. Эти яйца быстро маринуют с каплей соевого соуса и едят с рисом. В сыром виде они вкусны сами по себе.

Справедливости ради надо сказать, что окрашивать желток куриных яиц — вовсе не новость. Несушки на птицефабриках по всему миру получают корм или добавки к нему, которые влияют на цвет желтка. В зависимости от предпочтений потребителей и доступности сырья меняются дозировка и источник пигментов-ксантофилов — так называются каротиноидные вещества, изменяющие цвет желтка в желтый или оранжевый. Например, капсантин — смесь каротиноидов перца — имеет насыщенный красный цвет, а вот лютеин — цыплячье-желтый. Птицы сами не способны вырабатывать эти красители, так что получить их могут только с пищей. Кукуруза и побочные продукты ее переработки, семена люцерны, водоросли, цветы бархатцев, отходы перегонки зерновой браги на спирт, не говоря уж о химически чистых и иногда синтетических пигментах, — ради оранжевого желтка все средства хороши.

Рис с яйцом, тамаго какэ гохан, TKG

«Яйцо-на-рисе» — так можно перевести название блюда с японского. Сырое яйцо, снесенное здоровой курицей, имеет яркий вкус, а в сочетании с горячим рисом это очень особенное блюдо. Обычно яйцо разбивают в плошку с соевым соусом и даси, маринуют 2–3 часа и едят. Хотя в самом быстром варианте обходятся без маринования, просто добавляя соус в тарелку. Иногда ценители отделяют белок от желтка, который маринуют, а белок тем временем взбивают в меренгу, которую замешивают в приправленный рис, а желток подают сверху как соус. Каждый

поступает согласно своим преференциям, но я нахожу самым вкусным разбить яйцо в шумовку, слить жидкую часть белка, остальное погрузить в маринад и подождать. Потом выложить яйцо на горячий рис, разбить палочками желток, быстро съесть первые крошки риса с густым желтком, затем энергично и тщательно замешать все в однородную массу и доесть уже не торопясь. И я люблю добавить один желток дополнительно.

Сырое яйцо может быть небезопасным, ведь куры — потенциальные переносчики сальмонеллы, и на поверхности яйца, а иногда и внутри могут ждать вредные бактерии. Поэтому советую либо приобретать яйца у проверенных поставщиков, которые регулярно проверяют здоровье своих кур, гарантируют гигиену, моют и дезинфицируют яйца перед продажей, либо действовать на свой страх и риск. Яйца сильно выигрывают во вкусе, будучи выдержанными в течение пары недель при комнатной температуре в темном месте, так что надо быть особенно внимательным, если есть желание приготовить классный TKG. Фактор безопасности, однако, в том, что при еде яйцо обычно замешивается в очень горячий рис, что несколько снижает риск.

Сырое яйцо — 2 шт.

Свежеприготовленный горячий рис — примерно 220 г, из расчета 70 г сухого риса для суши на порцию

Соевый соус — 50 г

Вода — 25 г

Хондаси (сухой бульон даси) — 1/4 ч. л.

Сахар — 1/4 ч. л.

Соль — по вкусу

Для подачи

Фурикакэ

Зеленый лук

Нори

Маринованный имбирь

① Соевый соус, воду, сахар, хондаси соединить в миске. Размешать до растворения сухих продуктов.

② Взять другую мику, поместить в нее шумовку.

③ Разбить первое яйцо так, чтобы оно попало на шумовку.

④ Дать стечь жидкой части белка в миску, остальное — желток и густой белок — перенести в миску с маринадом. Жидкий белок не понадобится.

⑤ Желток второго яйца отделить от белка и положить в миску с маринадом. Белок оставить для других рецептов.

⑥ Подождать три часа. Если голод сильный, то два, но не

меньше.

⑦ Тем временем сварить рис. Замочить сухой рис на час или полтора, затем воду слить и залить холодной водой в деже рисоварки так, чтобы рис был покрыт водой полностью и еще было примерно полпальца. Посолить, сварить до готовности. Взрыхлить движениями снизу вверх и дать дополнительно пропариться под крышкой 15 минут.

⑧ Положить рис в миску, сделать небольшое углубление в середине.

⑨ Выложить маринованное яйцо и желток в углубление.

⑩ Полить парой ложек маринада.

⑪ Посыпать фурикакэ, нори, нарезанным ниточками, зеленым луком — и подать маринованный имбирь рядом.

⑫ Попробовать рис с целым желтком, затем сильно размешать палочками. Съесть.

Желток-конфи

Вернемся к теме безопасных яиц. Сохранить целостность желтка и обезопасить его поможет длительная, но бережная термообработка. Сочетание времени экспозиции и правильной температуры существенно снижает возможность развития сальмонелл, если они там были. Для желткового соуса я обрабатываю желтки при 57 градусах в течение полутора часов, а для того чтобы сохранить желтки целиком, мы делаем конфи при чуть более высокой температуре, но вдвое быстрее. Желток сохраняет текучесть и форму, он просто не успевает загустеть. В качестве среды для конфи подойдет самое обычное растительное масло, но можно настоять его сначала на чесноке, розмарине или на чем угодно. Прекрасно будет добавить вытопленный из бекона жир. Но я предпочитаю готовить куриное в курином. Куриный смалец — драгоценный золотой жир, бережно вытопленный из куриной кожи, — идеально подходит для желтков конфи. Особенно если добавить трюфель.

Яйца — 4 шт.

Куриный смалец — 100 г

Рафинированное растительное масло — 100 мл

Черный трюфель — 5 г; если трюфель недоступен, взять смесь 2,4-дитиапентана, 3-метилтио-2,4-дитиапентан и 2,4,6-тритиагептана — это компоненты промышленного «трюфельного масла»

① Разогреть в сотейнике растительное масло до 60 градусов.

② Натереть трюфель и всыпать полученную крошку в масло. Готовить 10 минут.

③ Снять с огня и оставить на сутки. Процедить.

④ Разогреть смалец до расплавления, смешать с маслом.

⑤ Желтки отделить от белков, отщипнуть канатик и обследовать желток на предмет кровянистых прожилок. Это не потому, что мы готовим кошерное блюдо, а просто для того, чтобы внешность желтка была безупречной. Белки отложить для другого использования.

⑥ Поместить желтки в вакуумный мешок или зип-пакет. Залить жиром.

⑦ Вакуумировать мешок или вытеснить из зип-пакета воздух, погрузив в миску с водой, а затем закрыть.

⑧ Готовить на водяной бане при температуре 63 градуса 45 минут, затем охладить в холодной воде.

⑨ Открыть пакет, очень осторожно перелить содержимое в бокс, залить свежим растительным маслом так, чтобы желтки были полностью покрыты, и хранить в холодильнике. Перед употреблением согревать до комнатной температуры или чуть теплее.

127. Что сказать о взбитых белках?

О белка́х. Взбивание белка до состояния твердой пены приводит к его денатурации. Скрученные глобулы молекул белка распрямляются и распределяются в пленке таким образом, что гидрофильные концы молекул белка обращаются внутрь слоя, а гидрофобные — внутрь пузырька.

Взбитые до твердой пены белки невозможно ренатурировать, то есть вернуть к прежнему состоянию. Они денатуировали, потеряли свою природную характеристику. В то время как яичный белок — это 10 % собственно белка и 90 % воды, попадание в смесь некоторого количества воды, даже примерно равной по массе, не приведет к катастрофе — меренга получится, просто пена будет менее стабильной.

Белок взобьется выше и быстрее, если в самом начале взбивания добавить щепотку винной или лимонной кислоты. Понижение pH облегчит денатурацию белков и стабилизирует пену. Введение же в смесь любого количества жира, например капли яичного желтка, может руинировать меренгу: жир, содержащийся в желтке, и естественный эмульсификатор лецитин препятствуют удержанию тонкой пленки в системе «воздух-жидкость». Это приводит к образованию эмульсии вместо поддержания пены. Если же в рецепте есть соль, ее следует добавлять в самом конце взбивания, когда меренга хорошо сформирована и добавление электролита не повлияет на прочность пенных ячеек.

А вот добавление сахара к меренге увеличивает общую вязкость системы, что стабилизирует меренгу, делает ее значительно более долгоживущей. В белки, как известно, сахар можно ввести несколькими способами: вмешав кристаллический сахар, взбивая до полного растворения либо введя горячий сироп, что приводит к еще более устойчивой пене — белок частично приготавливается, его денатурация усугубляется, а вязкость возрастает еще более существенно. Это позволяет нам делать на основе меренги крем, стабилизировать ее желатином и получать зефир или маршмеллоу. Или высушивать ее в печи и делать всем известные пирожные безе.

Но, вводя даже самый концентрированный сироп, мы вводим в меренгу и воду. Поэтому идеальный способ сделать предсказуемую и повторяемую меренгу с завариванием ее сиропом — использовать сухой яичный альбумин. В такой ситуации пропорция «белок-влага-сахар» может быть дозирована весьма точно из разу в раз.

Маршмеллоу

Для сиропа

Сахар — 400 г

Глюкозный сироп — 240 г

Вода для сиропа — 60 г

Соль — 1,5 г

Ванилин — 1 г

Желатин — 21 г

Вода для желатина — 120 г

Кипяток для согрева дежи — 3 л

Для смеси для присыпания

Крахмал — 80 г

Сахарная пудра — 150 г

① Форму 25 × 25 см смазать салфеткой, смоченной растительным маслом. Щедро присыпать смесью крахмала и пудры.

② Положить желатин в маленький сотейник и замочить водой. Оставить до набухания.

③ Нагреть сотейник до расплавления желатина.

④ В дежу миксера объемом 5 л налить кипяток. Оставить и далее действовать быстро.

⑤ Соединить сахар, глюкозу и воду в сотейнике, варить на среднем огне до температуры сиропа 121 градус.

⑥ Медленно процедить растопленный желатин в сироп.

⑦ Добавить соль.

⑧ Вылить кипяток из дежи в раковину.

⑨ Перелить сироп в горячую дежу и взбивать насадкой «лопатка» на высокой скорости до образования плотной и глянцевой пены и остывания до температуры 50–55 градусов, но не ниже.

⑩ Переложить в форму и разровнять.

⑪ Полностью остудить и нарезать горячим ножом. Присыпать срезы смесью для присыпания.

128. Что такое гороховое безе?

В 2014 году, совсем недавно, в обиход современной кулинарии вошло слово «аквафаба». Буквально — это отвар бобовых. Речь идет о той самой жидкости, которая всегда есть в консервной банке с вареным нутом.

Для консервирования нут варится в экстремальных условиях: в огромных скороварках, автоклавах, при температуре, заметно превышающей сто градусов, под большим давлением. Изначально под аквафабой подразумевалась жидкость именно из консервной банки, потому что в домашних условиях воспроизвести такие режимы отваривания гороха затруднительно. Тем не менее, если замочить нут на сутки, приготовить его со щепоткой соды, в обычной скороварке получится отвар, который можно взбить и получить прекрасную меренгу, которая подойдет тем, кто воздерживается от животных продуктов.

Нут разваривается до полной мягкости, а в отвар попадает значительное количество белков, альбуминов и глобулинов, которые при взбивании образуют весьма стабильную пену. Также для бобовых характерно присутствие сапонинов, веществ сложной структуры, которые обладают высокими пенообразующими свойствами.

Итог — эта пена даже более стабильна, нежели из яичного белка. Аквафаба, взбитая с небольшим добавлением кислоты,

сохраняется без изменений сутки или даже более. Она не нуждается ни в каких стабилизаторах, и в нее можно добавить значительно меньше сахара, чтобы приготовить, например, безе. Другое дело, что, как правило, аквафаба имеет выраженный гороховый запах, и его приходится тщательно маскировать. На помощь приходят специи, жареные орехи, эфирные масла.

Но еще более стабильную и гладкую аквафабу можно получить, добавляя гидроколлоиды-загустители или их природный источник — водоросли. Пластинка 10 на 15 сантиметров сушеной комбу на килограмм нута благодаря альгиновой кислоте в состоянии значительно улучшить качество аквафабы, усилить и стабилизировать будущую пену. Попутно сваренный нут получит очень приятный умами-акцент. Более того, водоросли — источник фермента альфа-галактозидазы. Это фермент отсутствует в человеческом кишечнике, однако расщепляет трисахарид раффинозу, в изобилии присутствующий в бобовых. Раффиноза не переваривается человеком и вызывает неприятные, а иногда смешные последствия после обильного потребления бобовых. Поэтому варка нута с кусочком комбу не только улучшает аквафабу, но и уберегает от неловких моментов.

Кстати, не все бобовые в состоянии дать такой обогащенный белками отвар, как это может сделать нут, поэтому, если есть желание попробовать другие разновидности, имеет смысл сначала поэкспериментировать.

О майонезе без яиц: «Какой бывает майонез?»

129. Сколько лет тысячелетнему яйцу?

Первые упоминания о тысячелетних, столетних или просто черных яйцах, выдержанных в извести, появились около 600 лет назад. То есть тысячелетним этот деликатес назвать, вероятно, нельзя.

Это знаменитый китайский специалитет. Утиные яйца с коричневым прозрачным желеобразным белком и зеленовато-серым, часто жидким, будто всмятку, желтком. Они очень вкусны, хотя в первую минуту специфический дух аммиака и сероводорода может отпугнуть. Но буквально через несколько минут запах улетучится, останется лишь нарезать яйца дольками и подать с соевым соусом, имбирем и зеленым луком.

Итак, вопрос: сколько же на самом деле лет тысячелетнему яйцу? Ответ: приготовленные по традиционной технологии черные яйца поступают в продажу спустя пять-шесть месяцев выдерживания.

Рецепт требует терпения. Следует смешать 10 частей негашеной извести, 6 частей золы, по одной части соли и кальцинированной соды, добавить немного сухого чая, смочить смесь полулитром воды до консистенции глины и обмазать яйца слоем примерно в 1 см. Затем обвалять в рисовой шелухе, чтобы не слиплись, и убрать в коробку с крышкой на несколько месяцев. Для того чтобы яйца съесть, их следует осторожно очистить от известковой пасты и промыть водой.

Сегодня разработаны и используются в основном более быстрые и удобные способы, которые применимы не только к утиным, но и к куриным яйцам. Они «срабатывают» за срок от трех недель до трех месяцев. Но это не самое важное.

Гораздо интереснее, что происходит с яйцом в процессе выдерживания.

В щелочной среде белок яйца постепенно превращается в студень, желируется. Танины чая проникают сквозь скорлупу в толщу белка и форсируют гелеобразование в нем. Это происходит благодаря денатурации молекул альбумина. Ионы металлов, особенно свинца, стабилизируют желе белка, поэтому даже в наши дни некоторые производители добавляют в пасту оксиды свинца — глет или сурик. Большинство, правда, использует более безобидный цинк. При повышении pH жиры в желтке омыляются, что добавляет характерных ощущений при поедании черного яйца.

Активизируется протеолиз, и белки частично распадаются на аминокислоты. Некоторые из них, например цистеин, лейцин и

треонин, вступают в дальнейшие реакции, которые и приводят к образованию аммиака и сероводорода. А тирозин в виде натриевой соли образует на поверхности белка потрясающей красоты кристаллы в виде изморози или сосновых веток. Тот же самый тирозин хрустит на зубах в выдержанном пармезане. Аминокислоты вступают в медленное взаимодействие с углеводами, происходит «холодная» реакция Майяра. Она приводит к образованию темно-коричневого или черного цвета белка, хотя какой-то вклад в окраску может вносить и чай.

В итоге комплекс ингредиентов известковой пасты изменяет исходную сущность яйца и стабилизирует изменения, а щелочь фактически их стерилизует. Потом храниться они могут буквально годами.

Распад белка в щелочной среде нам хорошо известен не только на примере черных яиц. Размягчение и разжижение круга камамбера по мере разрастания корочки грибков пенициллум и геотрихум на его поверхности — результат катаболизма молочной кислоты, первичного протеолиза, выделения связанного с ним щелочного аммиака и дальнейшего разрушения казеинового сгустка под воздействием ферментов.

О черной еде: «Что такое черный хлеб?», «Почему черный чеснок черный?»

О цвете желтка: «Почему желток желтый или оранжевый?»

Черное шотландское яйцо — ЧШЯ

Обжаривание полностью устраняет аммиачный и серный запах, который присущ «столетним» черным яйцам. Жареные черные яйца — это как жареные устрицы: все еще чуть щекочет нервы, но совершенно обыкновенная еда.

Фарш для ЧШЯ

Свиной кострец или лопатка — 1 кг
Лук-шалот — 50 г
Имбирь — 50 г
Свежий красный перец чили — 50 г
Листья кинзы — 12 г
Соевый соус — 25 г

① Мясо зачистить от жилок, провернуть через мясорубку с крупной решеткой.

② Имбирь, шалот и кинзу нарезать как можно мельче, вмешать в фарш.

③ Добавить соевый соус, размешать.

④ Чили нарезать мелким кубиком и добавлять постепенно. Каждый раз размешивать и жарить маленькую пробную котлетку

— тест на остроту. Если необходимо или есть желание — добавить еще чили и досолить.

ЧШЯ

Черное яйцо — 1 шт.
Фарш — 150 г
Яйцо — 1 шт.
Мука — 150 г
Сухари панко — 100 г
Соль — по вкусу

① Муку активно посолить.

② Сухари панко слегка растереть пальцами.

③ Черное яйцо аккуратно очистить от скорлупы.

④ Из фарша слепить лепешку, положить на руку, сверху поместить яйцо и облепить его фаршем, аккуратно замаскировав шов.

⑤ Сделать льезон: яйцо смешать с водой равной массы, слегка взбить.

⑥ Окунуть яйцо в льезон.

⑦ Панировать в муке, затем в льезоне, затем в сухарях панко.

⑧ Жарить во фритюре при 180 градусах до очень темного золотистого цвета. Температура готовности внутри яйца — 50 градусов.

⑨ Выложить на бумажное полотенце на 30 секунд, затем на решетку и дать остыть 10 минут.

Подавать с имбирным майонезом и кинзой.

Имбирный майонез

Нейтральный майонез — 200 г; или айоли
Свежий перец чили — 33 г
Листья кинзы — 10 г
Сок лайма — 12 г
Сок имбиря — 20 г
Свежий имбирь — 25 г

① Имбирь натереть на мелкой терке и отжать сок. Отмерить 20 г.

② Свежий имбирь и чили нарезать мельчайшим кубиком.

③ Листья кинзы мелко нашинковать. Аккуратно вмешать в майонез ложкой.

④ Посолить, добавить сок лайма и имбиря.

⑤ Чили добавлять постепенно, пробуя.

130. Сколько кофеина в чашке кофе?

Одна из расхожих тем — сколько можно пить кофе: сколько полезно, а сколько уже вредно. На самом деле у каждого индивидуальная норма, и рекомендации я давать не готов. Кофеин по-разному действует на людей, и эта разница определена генетически. Ген, который кодирует фермент, расщепляющий кофеин, склонен к полиморфизму, что в итоге сказывается на активности этого энзима. Оказывается, человечество можно разделить на две условные группы по скорости переработки кофеина в организме. Это разделение точно подтверждено в экспериментах, и есть данные, что с большой вероятностью скорость метаболизма кофеина связана с расой, полом и некоторыми иными генетическими особенностями. Люди, у которых фермент менее активен, значительно дольше ощущают действие кофе, а риски, связанные с биологической активностью кофеина, для них несколько выше.

Подобный генетический детерминизм по отношению к продуктам — не новость. Примерно каждый десятый не переносит вкус и аромат кинзы, и это влияние вариации гена, кодирующего обонятельные рецепторы.

На интенсивность и качество распада кофеина влияют и внешние факторы. Курение и употребление капусты ускоряют метаболизм, а вот прием грейпфрутового сока или алкоголя — значительно замедляет. Наверное, поэтому айриш-кофе приятнее пить, если он приготовлен на кофе вовсе без кофеина.

Тем не менее мне всегда было интересно точно узнать, сколько кофеина содержится в том или ином напитке. Приведу в пример одно исследование. В нем украинские бариста проверили на количество кофеина зерна высококачественной арабики из Бурунди, обжаренные под эспрессо и фильтр, а также каскару — высушенную мякоть кофейной ягоды.

Результаты неплохо коррелировали с общепринятыми данными, но уточнение пришлось весьма кстати. Итак, содержание кофеина в напитках:

Эспрессо — 3,26 мг/г
Американо — 0,65 мг/г — расчетное значение
Фильтр-кофе — 0,55 мг/г
Кофе холодного заваривания — 0,56 мг/г
Каскара — 0,16 мг/г

Можно легко посчитать, сколько кофеина окажется в вашей чашке, умножив содержание кофеина на объем напитка. Примем для простоты плотность заваренного кофе равной плотности

воды.

Например, порция 40 г эспрессо, благодаря высокой степени экстракции, содержит 130,4 мг кофеина, а 200 мл фильтр-кофе — 110 мг. Заметное количество, хотя фильтр часто ощущается «некрепким». Бесплатное пополнение, принятое, например, в традиционных американских дайнерах, может сыграть злую шутку. Легко выпить, не заметив, две или три полные чашки, а потом ждать часа два, пока перестанут трястись руки. Холодное заваривание, благодаря тому что оно происходит несколько часов, обеспечивает нас схожей дозой. В чашке американо такого же объема кофеина больше, 130,4 мг, ведь это просто разбавленная водой порция эспрессо. А вот чай из каскары вряд ли окажет заметный эффект на человека. В 200 мл напитка — только 32 мг алкалоида.

Кофеин — не единственный биологически активный компонент кофе; помимо него в чашке присутствуют алкалоиды теобромин и теофиллин, органические кислоты, фенольные соединения и множество других веществ. Они определяют вкус, аромат и весь комплекс ощущений от выпитого напитка. Поэтому наше впечатление от порции эспрессо трудно сравнить с восприятием кофе, заваренным, например, в воронке V60. Кстати, поэтому декофеинированный кофе и всевозможные суррогаты вроде корня цикория или германского солодового мукефук (muckefuck) — это самое смешное в мире название — также воздействуют на организм человека, хотя и не так ярко, как чашка двойного эспрессо.

Важно помнить, что кофе — не замершая натура. В разных странах и регионах географические и климатические факторы могут заметно повлиять на химический состав кофейной ягоды. Разные сорта и виды отличаются по содержанию кофеина очень заметно, иногда в полтора раза. Способ обжарки, помол и время заваривания тоже влияют на то, как происходит экстракция водорастворимых веществ.

Правильный американо

Американо — это эспрессо, разбавленный водой. То есть хороший американо — это хороший эспрессо. Если вы можете сделать первый шаг, со вторым сложностей возникнуть не должно. Хороший бариста отмеряет все ингредиенты и воду на весах, поэтому я указываю тут пропорции в граммах.

① Сделать хороший эспрессо.

② Правильно разбавить: добавить воду температуры 75 градусов в пропорции 1:4. Например, для 200 г американо взять 40 г эспрессо и 160 г воды.

Хороший эспрессо сохраняет свои вкусовые качества, даже когда его вчетверо разбавляют водой. Тогда он становится похож на хороший фильтр-кофе, только кофеина в нем чуть больше. И каждый бариста должен уметь приготовить его так, чтобы не было обидно за тех, кто вырастил, привез и обжарил кофейные зерна.

131. Отчего появляется горечь в кофе?

Хороший кофе не горький. Он может иметь ноты печенья, специй, орехов, шоколада, фруктов и даже цветов. Но несмотря на это, обыватель ассоциирует чашку кофе с инъекцией горечи. Откуда горечь, неужели от кофеина? Действительно, кофеин, как и все алкалоиды, горький. Но причина горечи в чашке — не кофеин, его вклад незначительный. Один из главных виновников ее появления — продукты пиролиза хлорогеновой кислоты и реакции Майяра. На уровень горечи в напитке также сильно влияют ошибки при выборе помола, температуры воды. Неприятная горечь может проявиться, если оборудование просто запущенно, давно не видело чистки.

Хлорогеновая кислота сама по себе имеет кисловатый, вовсе не горький привкус. Но при нагревании она превращается в соединения, имеющие ярко выраженную горечь.

В природе хлорогеновая кислота встречается во многих растениях, например в семенах подсолнечника, в кофе, баклажанах, картошке и даже яблоках. И именно она — причина интересного эффекта экстракта артишока. После его употребления на некоторые время изменяется ощущение вкуса: все, даже вода, кажется сладким. Изменение ощущения вкуса — это, возможно, будущее индустрии подсластителей.

132. Есть ли в хлорогеновой кислоте хлорка?

Хлорогеновая кислота — довольно любопытное вещество. Ее название переводится как «рождающая зелень», и она действительно способна подарить зеленый цвет еде. Хлора в хлорогеновой кислоте не содержится.

Для начала небольшое отступление. Подсолнечник, как мы уже выяснили, очень богат недорогим растительным маслом, он находится в первой тройке самых эффективных источников растительного жира, наравне с масличной пальмой и соей, если считать выход масла с единицы засеянной площади. Подсолнечное масло — ценный технический кулинарный жир, который можно использовать как для жарки, так и в чистом виде. Подсолнечное масло добывается буквально во всех странах умеренного климатического пояса. И понятно, что огромное производство не обходится без побочного продукта — жмыха. Его используют как сырье для переработки в пищевой промышленности, добавляют во всевозможные кормовые смеси для животных.

Сама по себе мука из подсолнечных семян — весьма ценный элемент питания. Повсеместно распространена подсолнечная халва. Семена превращают в пасту так же, как это делают с арахисом, растирая его в однородную массу и получая арахисовое масло. На самом деле масло — калька с английского языка, peanut butter, где так называют не только сливочное масло, но и многие пастообразные продукты, как, например, apple butter или pumpkin butter. Но это не столь важно. Важно то, что сама паста из подсолнечника могла бы быть ценным компонентом в выпечке, заменяя пасту из орехов и арахиса — одних из самых распространенных пищевых аллергенов. Аллергия на подсолнечник встречается значительно реже. Это хорошая альтернатива и недорогой продукт. Но есть проблема, которая несколько затрудняет применение как выжимок подсолнечника, так и перетертого цельного семени в пищевой промышленности, а именно в выпечке, — в некоторых обстоятельствах подсолнечник зеленеет.

Зеленеют очищенные семена подсолнечника, со временем зеленеет подсолнечная паста, и уже всерьез зеленеют изделия, приготовленные с добавлением подсолнечной пасты. И виной тому та самая хлорогеновая кислота. В присутствии воды и при слегка щелочном pH она образует так называемый димер — то

есть две молекулы хлорогеновой кислоты объединяются в одну, которая потом окисляется в весьма химически активный хинон и взаимодействует с аминокислотами. Эти превращения приводят к образованию ярко-зеленых пигментов, производных бензакредина. Как таковая эта пигментация для человека не опасна, но в еде выглядит странно и для большинства потребителей будет нежелательна. Более того, процесс иногда происходит нелинейно, и если бы мы даже хотели получить стабильно зеленую продукцию, цвет будет постоянно колебаться в силу неоднородности содержания хлорогеновой кислоты.

Еще раз отвлекусь: при чем тут щелочная среда? Потому что, как правило, в выпечке используются разрыхлители. Самый обычный — это гидрокарбонат натрия, сода пищевая, слабая щелочь. Казалось бы, можно попытаться использовать другие компоненты для выпечки. Да, простая замена, например, кленового сиропа на мед, среда которого кислотная, в отличие от щелочной или нейтральной среды сиропа, может частично поставить под контроль позеленение. Также могут быть использованы восстановительные добавки, сульфиты, способные полностью предотвратить позеленение.

С хлорогеновой кислотой связано еще одно явление, с которым борются пищевые технологи. Некоторое ее количество содержится в картофеле, и, например, приготовленная картошка со временем слегка теряет свой золотисто-желтый цвет, сереет, становится пятнисто-коричневато-зеленоватой. Это связано с образованием комплексного соединения хлорогеновой кислоты и ионов железа, которые содержатся в картофеле. На воздухе эти вещества окисляются и меняют окраску овоща — это типичный пример неэнзиматического побурения. Ферменты тут ни при чем, от их работы сереет и коричневеет сырая, свежеочищенная картошка. Для того чтобы предотвратить такое безобразие, многие картофельные снэки — как чипсы или промышленные полуфабрикаты из картошки: замороженные фри и картофельное пюре мгновенного приготовления, — обрабатываются пирофосфатом или гидросульфатом натрия, а чаще сложной смесью веществ, что полностью снимает такого рода брак.

Зеленые печенья из подсолнечника

Пока подсолнечная паста не получила своего заслуженного распространения, сейчас самое время печь экзотические, странные, но вполне вкусные печенья, которые сразу после того, как их достанут из печи, уже будут иметь едва зеленоватую серединку. По мере остывания позеленение будет усиливаться, а через несколько часов печенья станут полностью зелеными, как

внутри, так и пятнами снаружи — кое-где карамелизация поверхности приводит к пиролизу компонентов, которые участвуют в наборе реакций, там позеленение происходить не будет.

Наверное, пасту из подсолнечника можно и купить, но мне это не нужно, ведь у меня есть меланжер, специальная мельница с каменными жерновами, с помощью которой я могу получить гладкую пасту из почти любых семян и орехов.

Паста из подсолнечника — 250 г

Кленовый сироп — 120 г

Яйцо — 1 шт.

Соль — 1 г

Мука — 85 г; можно заменить на миндальную или, еще лучше, на подсолнечную

Пищевая сода — 6 г

Разрыхлитель — 2 г

① В миске смешать подсолнечную пасту, сироп и яйцо. Размешать до однородности.

② В отдельной миске смешать муку, соль и соду.

③ Добавить мучную смесь к пасте и яйцам. Размешать, но не вымешивать. Достаточно просто увлажнить сухие ингредиенты.

④ Соскрести тесто со стенок, накрыть миску пленкой и убрать в холодильник на 4 часа минимум, а лучше на 10–12.

⑤ На противень, выстланный пергаментом или силиконовым листом, выложить тесто, скатанное в шарики по 25 г. Должно получиться 20 заготовок. Выкладывать шарики на некотором расстоянии друг от друга. При выпечке они увеличиваются в диаметре примерно вдвое.

⑥ Очень легко прижать каждый шарик вилкой в двух перпендикулярных направлениях для формирования «клеточек» на поверхности. Надо постараться не сильно придавливать заготовки, сохраняя их по возможности шарообразными. Клеточки сделают печенье чуть более рассыпчатым и хрупким.

⑦ Выпекать при 175 градусах 8–10 минут. Печенье важно не пересушить и избежать излишнего потемнения.

⑧ Вынуть из печи и дать остыть.

⑨ Разломить, удивиться зеленому цвету, съесть.

133. Какого цвета «Красный бархат»?

Каждый кондитер скажет: «Все решает краситель!» Бисквитное и кексовое тесто легко окрашивается в красный, быстро и эффективно. Но у «Красного бархата» есть и темная сторона. «Бархатные торты», velvet cakes — это общее название простых бисквитных тортов из слабой муки, замешанных на пахте с добавлением уксуса и разрыхленных содой. Так их называли еще в середине XIX века: просто «бархат», ананасовый бархат, лимонный. И красный. А это какой?

На самом деле, сначала «Красный бархат» называли более претенциозно — mahogany, цвета красного дерева. Он не был алым, но имел выраженный оттенок. И готовили его с добавлением порошка какао, который в контакте с молочнокислым продуктом и уксусом приобретал характерный цвет.

Сейчас надо срочно сказать, откуда вообще берется порошок какао. Сначала зерна из спелых плодов какао выбирают и складывают в большие ящики. Далее, благодаря высокому содержанию сахара в пульпе, которая окружает зерно, быстро, практически мгновенно начинается активная ферментация. В эту пульпу подселяется очень активная флора тропических регионов, где какао произрастает. Стремительная ферментация сопровождается разогревом смеси, появлением ярких, мощных ароматов и потемнением зернышек с образованием яркого фиолетово-розового оттенка на сломе.

Сырые зерна не подлежат использованию ни для напитка какао, ни для шоколада. Их требуется обжарить. Медленная, бережная обжарка приводит к высыханию и частичным изменениям состава. Это делает возможным довольно легкое отшелушивание оболочки, а затем измельчение зерен в однородную жидкую массу, которая называется тертое какао. Какао примерно на 55 % состоит из масла — легкоплавкого жира, который застывает при комнатной температуре, но плавится уже при 32–35 градусах. Поэтому далее подогретое тертое какао отжимают в специальных гидравлических прессах для выделения масла, а остаток мелко перемалывают. Это и есть натуральный порошок какао.

Как и многие другие растения и плоды, зерна какао содержат в себе красители класса антоцианов, которые при изменении кислотности среды меняют цвет в очень широких пределах: от фиолетового и красного до зеленоватого и коричневого. Те антоцианы, которые содержатся в какао, имеют яркий красный

цвет в кислой среде, но при изменении ее на щелочную превращаются в темно-коричневые.

Еще в начале XIX века промышленный производитель и продавец какао Конрад ван Хаутен в Амстердаме стал обрабатывать натуральный какао щелочью для нейтрализации его естественной кислотности, выравнивания и унификации вкуса. Это позволяло продавать его большими партиями однородного продукта, вне зависимости от партии и происхождения. Вообще говоря, это напоминает темную обжарку кофе, которая способна унифицировать любой кофе из любой точки мира и привести его примерно к одному и тому же грустному кофейному вкусу.

Но унификация была удобна для кондитеров, и в течение следующих 50–60 лет алкализованный, обработанный щелочью, голландский какао занял доминирующее место на рынке. Под брендом Van Houten до сих пор продаются какао-порошок и смеси для горячего шоколада. А поскольку какао, обработанный щелочью, при взаимодействии с молочнокислыми продуктами не изменял цвет, то и использование его в кексах «Красный бархат» перестало иметь смысл. Ему на смену пришел сначала свекольный сок, а затем и специализированные красители.

Во времена Великой депрессии пищевая компания «Экстракты Адамсов», которая и поныне успешно продает специи и красители, разработала бюджетный вариант торта, который, собственно, и стал современным «Красным бархатом». Их бисквит был окрашен фирменным алым красителем. Этот рецепт был опубликован и разрекламирован как оригинальный способ приготовления торта «Красный бархат».

При этом натуральный какао, который первоначально использовался в рецепте, — это продукт яркого вкуса. Он несет характер терруара — вкус какао очень зависит от того, где он вырос, от сорта, генетики растений, от техники ферментации бобов, от степени их обжарки. Он является не просто субстратом, наполнителем и носителем какого-то ровного, линейного вкусового оттенка, а самостоятельным полноценным ингредиентом, который в этом отношении ничем не хуже, чем кофе или вино. И я полагаю, что есть все основания для того, чтобы снова готовить кекс «Красный бархат» в первоначальном исполнении — с натуральным какао.

Немного о черном какао: «Что такое черный хлеб?»

Настоящий «Красный бархат»
Сливочное масло — 160 г
Сахар — 400 г
Яйца — 3 шт.

Мука высшего сорта — 300 г

Кукурузный крахмал — 40 г

Какао-порошок — 65 г; натуральный, неалкализованный, светлой обжарки

Пищевая сода — 10 г

Соль — 5 г

Лимонная кислота — 5 г

Обезжиренный кефир — 360 г; идеально — 0 %-ный

Ванильный экстракт — 10 г

① В миске соединить муку, крахмал, соль и какао.

② Просеять мучную смесь.

③ В отдельной миске смешать кефир, разогретый до 30 градусов, лимонную кислоту и ванильный экстракт.

④ Взбивать в миксере размягченное сливочное масло и сахар до кремового состояния и белизны около 5 минут.

⑤ Влить по одному яйца, добавляя следующее, когда предыдущее полностью инкорпорируется в эмульсию.

⑥ Продолжая взбивать на низкой скорости, добавить примерно треть сухой смеси и треть кефира.

⑦ Дождаться, пока тесто станет однородным, затем добавить еще треть сухой смеси и треть кефира.

⑧ Снова дождаться однородности теста и добавить остаток сухой смеси и кефира.

⑨ Перемешивать на низкой скорости 5 минут.

⑩ Смазать три круглые формы диаметром 23 см сливочным маслом. Благодаря этому пергамент прилипнет к форме.

⑪ В каждую постелить кружок из листа пергамента по диаметру дна формы.

⑫ Разлить тесто на три равные порции и выпекать 30–35 минут при 165 градусах до пробы на сухую шпажку, хотя мне всегда жалко колоть бисквит.

⑬ Достать из печи, дать остыть 15–20 мин, вынуть из формы, остудить полностью на решетке.

⑭ Смазать вашей любимой глазурью из крем-сыра, сливочного масла, сахарной пудры и ванили.

В контрасте с белой глазурью будет особенно заметен красно-коричневый цвет бисквита. Не вырви-глаз алый, не свекольно-красный, но благородный, настоящий цвет антоцианов какао.

134. Птичье молоко — молоко каких птиц?

Выражение «птичье молоко» — калька древнегреческой фразы, которая означала нечто недоступно роскошное, несуществующее, прекрасное. И действительно, трудно представить птицу с выменем, которое содержит молоко. Но на самом деле птичье молоко существует. Его также называют зобным молоком, потому что оно выделяется в зобе у некоторых птиц.

Лучше всего это явление изучено на голубях, которые за несколько дней до того, как птенцы должны вылупиться, перестают есть. У них на внутренней поверхности зоба начинает выделяться то самое птичье молоко — творожистая субстанция с очень высоким содержанием жира и белка, но не имеющая в себе молочного сахара. Не думаю, что найдется человек, который попробовал бы это молоко на вкус. Но мне было бы интересно. Фламинго и пингвины также кормят птенцов подобным образом.

«Птичье молоко», будучи весьма экзотичной, но реальной в природе субстанцией, существует и в мире еды. Это польские конфеты, а также знаменитый советский торт. Идея конфет в виде

суфле, покрытого шоколадом, была скопирована у польских кондитеров советскими технологами по заданию государственных чиновников. По стечению обстоятельств, стабильный рецепт был разработан во Владивостоке, и в качестве стабилизирующего агента был использован агар-агар. На Дальнем Востоке не было недостатка в красных водорослях, из которых его добывают. Суфле оказалось весьма удачным, и конфеты заслужили высокую популярность.

В конце семидесятых по мотивам текстуры, вкуса и названия этих конфет в Москве, в ресторане «Прага», был разработан торт «Птичье молоко». Технически говоря, это меренга с наполнителем, фиксированная агар-агаром. Суфле получали так: взбитые белки заваривали высококонцентрированным агаровым сахарным сиропом, затем добавляли сгущенное молоко. Получившаяся масса, выложенная на корж из кексового теста, застывала в виде торта. После ее заливали шоколадной глазурью. В этом исполнении агар-агар особенно хорошо проявляет свои текстурные свойства: агаровый гель, в отличие от эластичного желатинового, — слегка ломкий, хрупкий, легко и аккуратно нарезается «гитарой», его удобно есть ложкой. Торт приобрел совершенно небывалую популярность: впервые в СССР на него было выдано авторское свидетельство, а под его производство была построена специальная фабрика, которая тем не менее не справлялась со спросом. Такая вот несбыточная мечта, недоступное всем и каждому птичье молоко.

А вот что удивительно: агаровый гель в чистом виде нестабилен и подвержен явлению синерезиса — при механической нагрузке, замораживании и размораживании он уплотняется, и жидкость начинает мощно истекать из его тела. Но в соединении с белками, сахарным сиропом и сгущенным молоком агаровый взбитый гель оказывается на удивление стабилен. Он может, не разрушаясь, стоять длительное время даже при комнатной температуре, прекрасно выдерживает нарезание ножом. Более того, «Птичье молоко» легко превращается в отличное мороженое — достаточно поставить его в морозильник, дождаться полного охлаждения и съесть жарким летним днем.

А вот в английском языке аналогом «птичьего молока» является выражение «куриный зуб». Это довольно справедливое название. Куриный зуб вряд ли можно рассматривать как желанный деликатес, зато вполне — как что-то маловероятное или несуществующее. Действительно, птицы потеряли зубы, когда превращались из динозавров в собственно птиц, — произошло это многие миллионы лет назад.

Птичье молоко

Я не люблю шоколадную глазурь на «Птичьем молоке», поэтому предпочитаю прятать суфле между двумя слоями какао-бисквита. Это дает достаточную шоколадность, позволяет нарезать торт на аккуратные брусочки и есть, держа кусок прямо в руке.

Черный бисквит

Сливочное масло — 30 г
Сахар — 150 г
Яйца — 6 шт.
Сметана 10–15 %-ная — 30 г
Лимонный сок — 10 г
Мука — 150 г
Какао-порошок алкализованный — 30 г
Пищевая сода — 3 г

① Яйца слегка взбить венчиком.

② Масло размягчить и взбить миксером с сахаром.

③ Продолжая взбивать, добавить яйца.

④ Добавить сметану и лимонный сок, перемешать.

⑤ Всыпать просеянный от комочков порошок какао и муку, смешанную с содой.

⑥ Выложить в промасленную и присыпанную мукой форму размером примерно 36 × 55 см, разровнять шпателем.

⑦ Выпекать при 170 градусах 12 минут. Готовый бисквит будет весьма влажным.

⑧ Остудить в форме, разделить лист бисквита вдоль пополам.

Суфле

Яичный белок — 100 г
Сахар — 350 г
Агар-агар — 6 г
Вода — 270 мл
Сливочное масло — 250 г
Сгущенное молоко с сахаром — 200 г

① Подготовить форму размером с получившийся лист бисквита. Чуть смазать стенки растительным маслом. На дно положить половину бисквита.

② Сахар смешать в сотейнике с агар-агаром.

③ Добавить воду и сварить сироп.

④ Миксером взбить размягченное масло добела и добавить к нему сгущенное молоко, продолжать взбивать на высокой

скорости около 3 минут до образования крема. Убрать в холодильник, пока не понадобится.

⑤ В тот момент, когда температура сиропа превысила 110 градусов, начать взбивать белки.

⑥ Варить сироп до температуры 127 градусов. Внимание: благодаря агару сироп будет очень сильно пениться. Кстати, если у вас нет термометра — это проба на «твердый шарик». Влить чайную ложку сиропа в ледяную воду, подождать несколько секунд и скатать из загустевшего сиропа пальцами шарик. По мере остывания он станет твердым, как леденец. Это требуемая кондиция сиропа. Но совершенно очевидно, что термометр надо приобрести, ведь с ним надежнее и проще.

⑦ В этот момент белки должны быть взбиты до твердых пиков.

⑧ Снять сироп с огня и остудить до 100 градусов.

⑨ Влить сироп тонкой струйкой в белки, продолжая взбивать. Сироп не должен попадать на венчик.

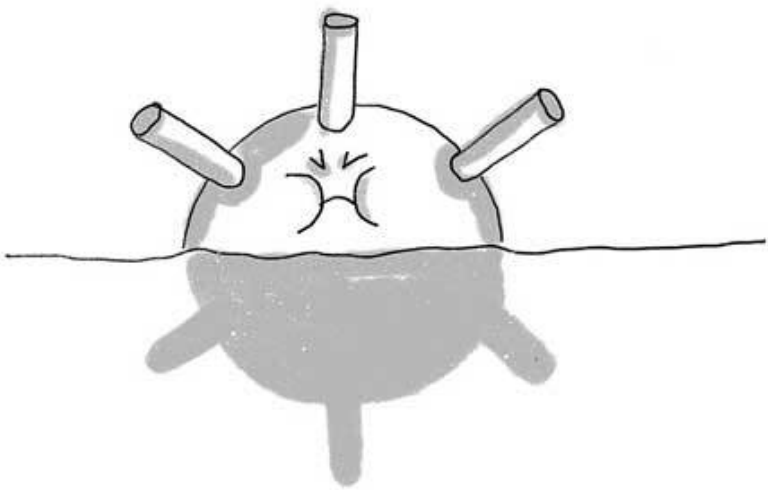
⑩ Взбивать смесь до образования гладкой, лоснящейся массы 3–5 минут.

⑪ Продолжая взбивать на самой маленькой скорости, вмешать небольшими порциями масляный крем. Темп вмешивания надо подобрать так, чтобы температура массы не упала ниже 50 градусов. Иначе она безвозвратно застынет.

⑫ Выложить массу в форму с бисквитом, разровнять.

⑬ Накрыть второй половиной бисквита и дождаться полного застывания суфле при комнатной температуре. Нарезать и съесть.

135. Какой вкус набивает оскомину?



Вообще, ревень мне уже оскомину набил. А что такое оскомина? Словарь определяет оскомину как не вполне приятное ощущение, связанное с употреблением кислой, терпкой еды. Наверное, толковому словарю простительно не погружаться в нюансы восприятия вкусов: кислые и терпкие ощущения возникают разным образом, часто отдельно друг от друга. И соединять их в одно явление было бы неправильно.

А медицинская трактовка слова «оскомина» значительно более точна: это необычные или болезненные ощущения, связанные с обильным употреблением слабых кислот, в том числе входящих в состав пищевых продуктов.

Оскомину не стоит путать с кислым вкусом, который присущ многим блюдам и продуктам, поскольку «кислый» — нормальное ощущение, в то время как оскомина подразумевает некую избыточность, надоедливость. Именно благодаря этому это слово вошло в идиомы и используется в переносном значении.

Оскомина может возникать или в результате избыточного употребления кислого, или в случае наличия каких-то патологий

полости рта. А из продуктов, которые мы можем найти на рыночных прилавках, стебли ревеня — одни из самых кислых, и заработать оскомину, поедая их, проще всего: кислотность сока стеблей составляет примерно 3,1–3,2 — довольно кисло. И, добавляя сахар, это не компенсировать.

Ревень кислый весь — все части растения богаты кислотами. Будучи близким родственником щавеля, ревень также содержит высокие концентрации щавелевой кислоты, которая помимо того, что имеет выраженный кислый вкус, еще и не вполне безопасна. В значительных дозах она токсична, а при длительном употреблении приводит к ослаблению кальциевого каркаса костей, к проблемам с эмалью зубов и к образованию оксалатных камней в почках. А еще ревень содержит в себе полифенольное соединение — реин. Его свойство состоит в стимуляции деятельности кишечника, что приводит к слабительному эффекту, так что будьте осторожны и в этом.

Больше всего щавелевой кислоты в корнях и листовых пластинах ревеня. В свое время были описаны отравления людей, которые по ошибке ели листья ревеня, полагая их полностью съедобными. Даже на корм скоту зелень ревеня стоит давать с осторожностью.

Есть можно исключительно стебли ревеня, сформированные и окрашенные, розовые и хрустящие, слегка волокнистые и очень кислые. Но, на нашу удачу, основной вклад в кислотность сока стеблей ревеня вносят не щавелевая кислота, а яблочная и в какой-то степени лимонная. Поэтому употребление стеблей можно расценивать как весьма безопасное.

Но вкусовые качества ревеня довольно низки. Свежий ревень имеет высокую минеральную и набивающую оскомину кислотность, поэтому он выигрывает в приготовленном состоянии: проваренный с сахаром, испеченный или в виде цукатов, а также как часть мясных рагу из говядины и баранины.

Банальные кислотные агенты — красное вино или уксус — прекрасно могут заменить соленый лимон и самые разные недоспевшие фрукты, такие как алыча, зеленый виноград, иногда щавель и, конечно, ревень.

О кислых яблоках: «Как появились яблоки „гренни смит“?»

Пирог с ревенем

Вообще, нет от него никакой пользы. Одна щавелевая кислота — до свидания, кальций в костях, здрасте, камни в почках. Ну, витамины, ладно, а где их нет. Но вот ведь, что ни весна — не могу себе отказать. В детстве ел очищенные стебли с сахаром, позже полюбил компот и варенье, а спустя много лет подавал

гребешки с ревеневым джемом в Delicatessen. А еще я пеку с ревенем самый простой пирог в мире. Почему-то он не у всех получается.

Тесто
Мука — 350 г; плюс добавить на подпыл
Сливочное масло — 250 г
Сахар — 30 г
Ванильный сахар — 5 г
Соль — 6 г
Вода — 70 мл

Начинка
Ревень — около 1 кг
Лимонный сок — из ½ лимона
Цедра лимона — с 1 шт.
Сахар — 120 г
Ванильный сахар — 2 г
Сливочное масло — 20 г

Сначала, не торопясь:

① Сливочное масло нарезать кубиками размером 1 см.

② Подморозить сливочное масло и муку 30–40 минут. Чтобы тесто получилось легким и слоистым, масло должно оставаться в тесте комочками. Замораживание муки и масла позволит отсрочить таяние масла.

③ Стебли очистить, отложить 600 г.

④ Снять теркой Microplane цедру и выдавить сок половины лимона.

⑤ Нарезать ревень брусками толщиной с карандаш и длиной 3–4 см, оставить.

⑥ Смешать в миске весь сахар для теста, муку и соль.

⑦ Нарезать масло произвольными брусками и покидать в миску с мукой.

Далее, стремительно:

① Быстро и агрессивно размять масло в мучной смеси, оставляя комочки.

② Разбрызгать воду, размешать и быстро собрать тесто в комок.

③ Размять в прямоугольник со сторонами 2:1, стараясь не растопить масло теплом рук.

④ Посыпать мукой, разделить прямоугольник пополам, положить один кусок на другой и размять, чтобы тесто стало

вдвое тоньше.

⑤ Снова посыпать мукой и опять разделить, сложить в стопку и снова размять вдвое тоньше.

Далее, опять спокойно:

① Обернуть в пленку и забыть в холодильнике минимум на 2 часа. Я оставляю на 4.

② Достать тесто и раскатать в круг диаметром на 20 см больше, чем сковорода или форма для выпекания.

③ Выложить круг теста в форму, края расправить.

Вновь приготовиться действовать стремительно:

① Посыпать ревень сахаром. Добавить лимонный сок и цедру.

② Немедленно выложить ревень на тесто и нащипать сверху кусочки сливочного масла.

③ Завернуть края теста внутрь.

④ Выпекать полчаса при 200 градусах. Я люблю посыпать пудрой края пирога за 5 минут до готовности.

⑤ Дать остыть около 10 минут, вынуть из формы на тарелку, добавить сверху клубнику, выдержанную в меде, и начать есть, пока теплый. Закончить, когда пирог уже остыл, — или на следующий день.

О том, что такое пироговые птицы: «Зачем птицы в пирогах?»

136. Какой бывает майонез?

Для поваров и технологов майонез — нейтральная территория, чистый лист. Обсуждать, как приправить или ароматизировать майонез, смысла нет. Вариантов бесконечное множество. Но вот несколько особенных видов вроде бы хорошо известного всем майонеза.

Первый — кошерный. С одной стороны, все просто: евреи могут есть майонез, если он приготовлен согласно кашруту. Но в ашкеназской кухне майонеза как продукта нет. Поэтому в фильмах Вуди Аллена, Мэла Брукса и Норы Эфрон майонез фигурирует как «гойская штука», а в знаменитой нью-йоркской забегаловке Katz Deli прямо информируют потребителя: «ask for mayo at your own peril» — мол, на собственный риск майонез заказывайте.

Второй — постный, казалось бы, нонсенс. Яйцо, обжорство, чревоугодие. Но от яиц в рецепте довольно легко избавиться. Можно воспользоваться специальными стабилизаторами широкого арсенала современной пищевой технологии. Можно растереть богатые слизью замоченные льняные семечки. А можно использовать аквафабу, отвар бобовых из консервной банки с нутом. На 3 столовые ложки аквафабы взять 200 мл

растительного масла, десять капель лимонного сока, чайную ложку горчицы, соль. Взбить мощным погружным блендером в стакане, и — вуаля, веганский майонез, пригодный для всех отказников.

Диетический — читай, без холестерина, с пониженным содержанием масла, низкокалорийный. Во многих странах такой продукт не разрешается называть майонезом, но суть не меняется. Удержанная за счет точно рассчитанных добавок и стабилизаторов эмульсия выглядит как майонез, на вкус как майонез — и, черт возьми, это майонез!

И, наконец, молочный. 50 мл молока, половина чайной ложки лимонного сока, соль, перец, взбить погружным блендером, добавляя тончайшей струйкой стакан растительного масла. Образовавшаяся стойкая белая эмульсия неотличима от майонеза, но не содержит ни горчицы, ни яиц. Ничем более этот экзотический вариант не отличается обычного майонеза, только разве ощущением подвоха.

137. Что такое майофобия?

Всенародный соус майонез состоит в основном из масла и желтков. Его ругают, мол, «жирно и холестерин». При этом, если действовать аккуратно, на одном желтке можно сделать до 30 литров соуса. То есть холестерин — лишь опция.

Майонез приобрел настолько глобальное значение и популярность, что неизбежно должно было появиться связанное с ним психическое расстройство. И оно есть. Майофобия объясняется внешним видом и текстурой майонеза. Некоторым впечатлительным натурам кажется, что он напоминает всевозможные болезненные и физиологические выделения человеческого тела.

Фобия лечится довольно эффективно совместным с терапевтом приготовлением майонеза из исходных компонентов. Также помогает регулярное погружение рук в ведерко с майонезом, чтобы осознать, что ничего страшного и противного в нем на самом деле нет.

Наша каша — у вас в голове!

Каждый, кто ест, разбирается в еде. И каждый — автор своей философии еды, поэтому этот предмет так многогранен. Еда бесконечна и неисчерпаема, как вся природа на Земле.

Иногда готовить — это авантюра, риск, творчество, адреналин. Чтобы вкусно накормить людей, нужны находчивость, кураж и хорошее настроение. Но часто это — вынужденная необходимость. Ежедневная работа. Скука и рутина. Завтрак — обед — ужин. Первое, второе, третье, компот. Просто надо что-то есть. Но если поглядеть как можно дальше собственного носа, тогда самое обычное меню из самых обычных продуктов зазвучит как увлекательный роман, потому что за каждой корочкой хлеба, за каждой тарелкой макарон или куском мяса стоит целая история. Стоят настоящие, интересные люди, стоит наука и техника.

Еда — это одновременно экзотика и повседневность, и бывает, плодотворнее подумать о простой картошке или каше, чем о морском еже и заморских плодах. Изучать повседневность, которая лишь на первый взгляд кажется скучной. Потому что количество неведомого абсолютно одинаково и в том, что валяется у нас под ногами, и в том, что приехало с другого конца света. Но каша-то, она наша.

Современный шеф-повар встречается с вызовами самого удивительного характера. Каждый рабочий день — путешествие. Фрукты и специи из сказочных стран, плоды морей с другой стороны планеты, запахи, вкусы, названия. Еще недавно об этом можно было прочитать только в книгах, и вдруг это стало повседневностью. Наш мир становится все меньше, и тем больше надо о нем знать. Разнообразие фактов о еде создает впечатление сложности и разрозненности, но это не совсем так. Мы учимся и начинаем видеть большую картину. Так огромный фасеточный глаз стрекозы соединяет в единый образ микроскопические фрагменты, в каждом из которых — отдельное приключение.

Еда — это профессия. Я работаю шеф-поваром, и, хотя не стою на смене уже давно, руки все помнят. Так или иначе, я кормлю людей уже семнадцать лет, а за последние десять открыл под сорок самых разных ресторанов. Успел много прочитать, увидеть, приготовить и попробовать. Довольно много лет я учу людей, и сегодня даже даже, чем готовлю.

Важнее знать, чем уметь. Потому что, если знаешь как действовать, то навык — всего лишь дело техники. Моя ежедневная практика — учить поваров, шефов и просто

энтузиастов-кулинаров тому, «как стали делать». Как правильно, как оптимально готовить, из чего состоят продукты и как с ними себя вести. Как устроена кухня и что такое хороший ресторан. Как признавать ошибки и принимать похвалу. Поэтому я основал Кочевую школу поваров, которая может быть развернута при желании буквально в чистом поле.

Говорить о еде, думать о ней и учиться ей — это приключение всегда, в каждый момент. Это захватывает, радует и веселит. И я знаю множество людей, которые ценят еду не просто как источник чувства наполненности в животе, не только как инструмент чревоугодия, но и как источник нового и бодрящего, как источник знаний и сведений, как влечение или познание, как элемент науки и способ путешествовать, не выходя из-за стола. Я сам ужасно люблю рассказывать о неочевидных сторонах простых предметов и явлений. А потом еще люблю переспрашивать о рассказанном спустя время. Мне кажется, я могу разговаривать о еде днями, а остановить меня может только дробовик.

Большая часть того, что мы едим, имеет природное происхождение. Говорят, мы — то, что мы едим. Но также, мы — то, что ест то, что мы едим. Буквально, наша еда — тот самый окружающий нас мир. И раз уж это так вышло, следует разобраться, из чего этот мир состоит, как он устроен. Не ходить в потемках, а понимать, почему огонь горячий, окно прозрачно, а небо за ним голубое. Ну хотя бы в той малой части, которая касается еды. Очень интересно, на каком дереве растут свиные отбивные, в какой шахте добывают кофе и когда надо послать мальчика потрясти брюкву. Пора узнать, можно ли есть медуз, чем пахнет жасминовый рис, чем опасна ваниль, какая польза от мучного клеща и что такое ягода-ягода. Все это совершенно удивительно.

Эта книга — не энциклопедия и не справочник, это набор не всегда связанных друг с другом сведений о еде, которые в свое время задели мой разум, повлияли на восприятие, осознание продуктов, животных и растений. Это частью антология статей, написанных мной для нескольких изданий в прошлом, а также выдержки из лекций. Плюс заметки о вещах и явлениях настолько любопытных, что я просто не смог пройти мимо.

Каждую главу этой книги можно развить и дополнить фундаментальными сведениями, исключениями и примерами. Рецепты, которые сопровождают некоторые главы — абсолютно настоящие, но «Жареные факты» — не кулинарная книга, а рецепты в ней — это лишь еще один повод для более глубокого изучения предмета. Не догма, но руководство к действию. Рецепт — дорога по прямой, но мыслящий человек всегда найдет свой

уникальный маршрут.

Хочешь все знать — проживи сто жизней. И в сто первый раз тоже дураком помрешь. Иногда я жалею, что не знаю все на свете, но вижу, тем не менее, в этом огромный плюс. Учиться, узнавать новое — несравненно интереснее, чем уже знать. Завидую тем, кто, прочитав эту книжку, найдет для себя что-то новое. Я буду счастлив, если кто-то разберется в предмете лучше и глубже меня. Это моя настоящая цель. А я пошел учиться дальше.

notes

Примечания

1

Найдите одну ошибку.